A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

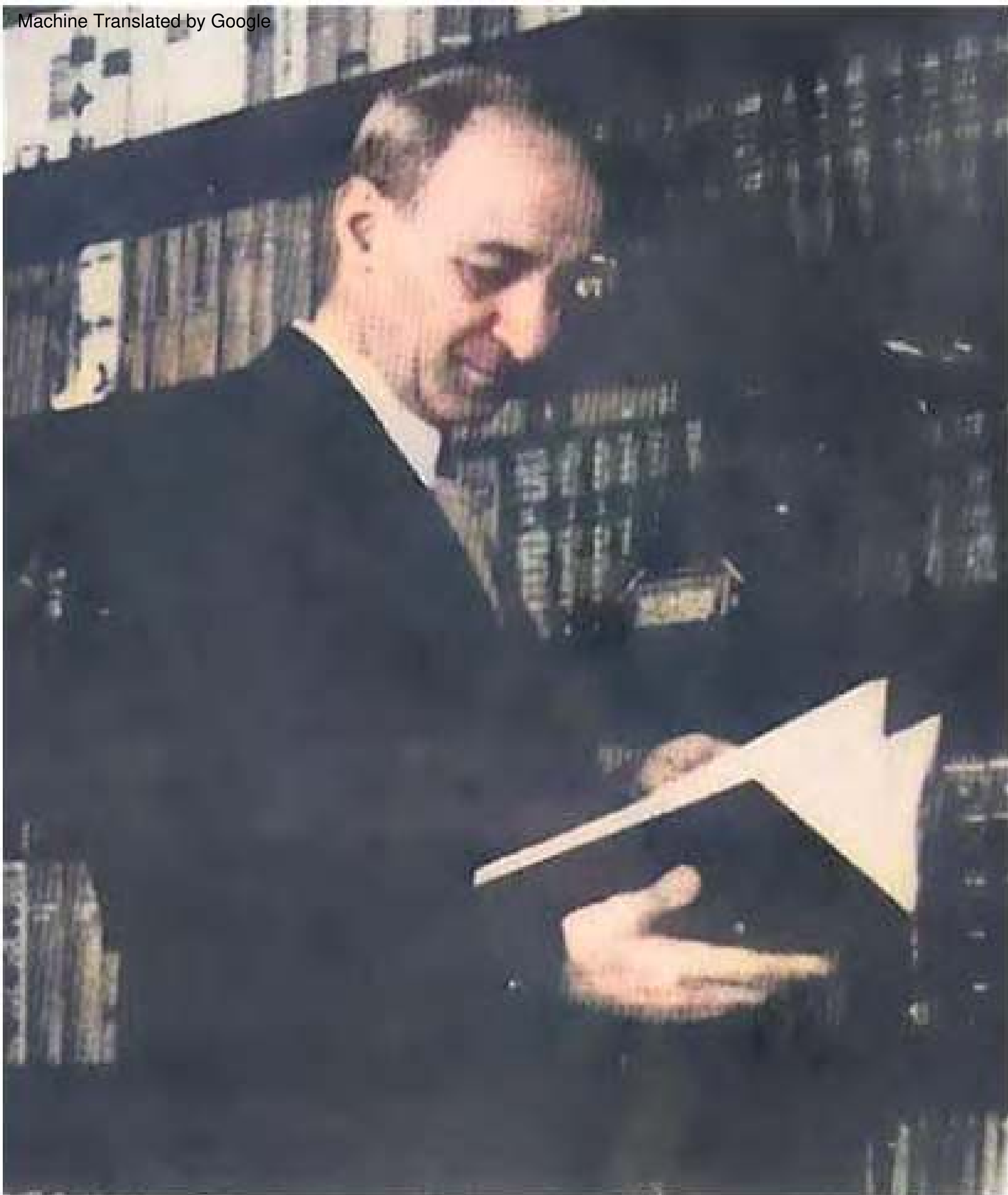
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Бул китептин автору Аршавир Тер Хованнесьяндын кысымы астында өлүп жаткан
19 жыл мурда ар кандай оорулардан азыр чийки вегетариандык бардык кыйынчылыктардан толугу менен
кутулуп, 75 жашында жаш жигиттин күчү менен толук соо. Анын
Күнүмдүк иш – бул дүйнөнүн бардык оорулары жана башка азап-кайгылары бышырылган (өлтүрүлгөн) тамак-
аштарды жана химиялык препараттарды жана башка өлүк заттарды колдонуудан келип чыкканын көрсөтүү.

АРШАВИР ТЕР-ХОВАННЕССИЯН (АТЕРХОВ)

ЧАЙК ЖЕГЕН

Оорулардан, жамандыктардан жана уулардан эркин болгон жаң ы дү йнө

Чийки жегенге буйрук бериң из жана жайылтың ыз

ЧИРК ЖЕГЕНДИ КООПСУЗДУК ЭҢ АСЫЛ ЖАНА

БУЛ ДҮ ЙНӨ ДӨ ЭН АДАМЧЫЛЫК ЭМГЕК

Версия: англисче 3-басылышы кайра каралып чыккан + персче басылышы (1976) &

"Бышырылган тамактануу, ө лү мгө дуушар болгон кө з карандылык" (1980) деп аталган фарсча

китепче англис тилине которулган

Мазмуну

ЭКИНЧИ БӨ ЛҮ М

2-ЧЫГАРЫЛЫШКА КИРИШҮҮ

Бул китептин биринчи бөлүгү 1963-жылы ЧИЙКЕН ЖЕГЕН деген ат менен жарык көргөн. Тамактануу жөнүндө гүтүшүнүгүмдүн кыскача корутундусун камтыган бул кичинекей томдо мен чийки тамактын дээрлик бардык маанилүү аспектилерине токтолдум. Жалпысынан алганда, табигый азыктарды табигый эмес заттарга айландыруучу тамак бышыруу жана тазалоо операциялары зыяндуу операциялар гана эмес экендигин дүйнөгө жарыялоо үчүн узакка созулган майда-чүйдө нерселердин кереги жок. табият мыйзамдарын бузуу, бирок алар бардык оорулардын негизги себеби болуп саналат. Бышырылган тамак-аштарга жана уулуу дарыларга негизделген медицина илими адамдарды оорулардан куткаруунун ордуна, башка бардык тирүү жандыктар иммунитети жок көптөгөн оор дарттарга алып келерин эң сабатсыз адам даана баамдай алат.

Тема боюнча саналуу гана саптарды окугандан кийин кыраакы адам летаргиялык кайдыгерлигинен ойгонуп, абалдын оорчулугун толук түшүнөт. Бирок, адамдардын басымдуу көпчүлүгү медицина илиминин учурдагы туура эмес түшүнүктөрүнөн улам сокур болуп, бир топ алдын ала ойлордон улам, бул тема боюнча кошумча маалымат алууну каалашат. Мына ошондуктан, бул китептин экинчи бөлүгүндө мен бир катар маанилүү суроолор боюнча кошумча жана кең ири түшүндүрмөлөрдү бердим. Ошол эле учурда биринчи бөлүктө бир нече майда оңдоолорду жана оңдоолорду киргизүү мүмкүнчүлүгүнөн пайдаланылды. Китептин биринчи басылышынын учурунда чийки жеген идеясы дагы эле өзүнүн башталгыч баскычында болгон; Бүгүнкү күндө көптөгөн өлкөлөрдө иш жүзүнө ашырылган. Бышырылган тамактарды жана уулуу дарыларды таштоо менен, дүйнө жүзү боюнча миң деген эстүү адамдар көптөн бери келе жаткан ооруларынан айыгып, ден соолук жана бакыттын бейкапар жашоосуна ээ болушту. Китептин аягында мен мындай адамдардан келген кеп сандаган каттардын чакан тандап алганын бердим.

Жаңы машина же аспап ойлоп табылганда, бир нече ийгиликтүү сыноолор ошол ойлоп табууну ырастоо же далилдөө үчүн жетиштүү деп эсептелет. Бүгүнкү күндө дүйнө жүзү боюнча миң деген дени сак адамдар мунун жандуу далили

чийки тамак адамзатты жер бетиндеги ар кандай оорунун ырайымсыз чеӊ гелинен куткарат. Бул илимий дүйнөнүн анын шалаакы кайдыгерлигинен ойготуу жана чийки жегендин баарыбыз үчүн эбегейсиз пайда алып келе турганына бардыгын ынандыруу үчүн жетиштүү болмок деп ойлошубуз мүмкүн.
Бүгүнкү күндө көз карандылыктан улам көздөрү азиз адамдар дүйнөдөгү болжолдуу азык-түлүк тартыштыгы менен күрөшүү үчүн эл аралык конференцияларды уюштуруп, күлкүлүү темаларда түгөнгүс баяндамаларды айтышууда, ошол эле учурда жаратылыш бизге тартуулаган чыныгы азык-түлүктөрдүн 80 пайызын өз колдору менен бышырып, тазалап, ойлонбой жок кылууда.

Мен бардык чыныгы гуманитардык адамдарды үндөрүн көтөрүүгө чакырам жана алардын тынымсыз талаптары менен бийликти чийки тамактануу принциптерин иш жүзүндө колдонуу үчүн тез арада чараларды көрүүгө чакырам. Иш-аракет кылууга убакыт бышып жетилди.

БИРИНЧИ БӨЛҮК

Мен чийки тамак идеясын кантип ойлоп таптым

Чийки вегетариандык тамак-аш адам кабыл алган жалгыз азык болушу керек. Бышкан тамакты жеген адатын бул дүйнөдө биротоло ташташ керек. Бул табияттын жаӊ ылбас талабы. Бышырылган тамакты колдонуу – бул адамзат тарыхындагы эӊ коркунучтуу жапайычылык, аны эч ким билбегендей жана ар бир адам эс-учун жоготкон жапайычылык. Идея кимдир бирөө өлөргө канчалык таӊ калыштуу көрүнбөсүн, бул абсолюттук чындык, ага биз моюн сунбай коё албайбыз.

Бул чындык мага 18 жыл кылдат изилдеп, иликтөө дөн кийин 10 жашымдын өлүмүнө ынанганымда айкын болду.
жашар уулу менен 14 жашар кызы табигый эмес тамактануу себеп болгон. Персияда, Францияда, Германияда жана Швейцарияда алардын организмдеринде кандайдыр бир өзгөчө ооруну табууга болгон ар кандай аракеттердин көп сандагы медициналык текшерүүлөрүнүн жана андан кийин көптөгөн дарыларды колдонуунун да трагедиянын башталышында чоӊ салымы бар. Балдарым табигый эмес тамактануу жана уулуу дары-дармектерден улам акырындап арыктап, бүт органдарын жараксыз абалга келтирип, чарчап калышты.

Мен медицина илиминин сырларына кирип, анын жакшы жана жаман жактарын ого бетер айкын байкай алдым, анткени мен дарыгер болом же кандайдыр бир каржылык пайда табам деп шыктандырган эмесмин. Менин шыктануум биринчи кезекте сүйүктүү балдарымдын ден соолугун калыбына келтирүүгө болгон күчүмдү жумшасам деген тилек, кийинчерээк адамзатка пайдалуу болуу менен алардын элесин түбөлүккө калтырууну жалындуу каалоо болду.

Менин жакшыраак түшүнүшүмө дагы бир фактор себеп болду медицина илиминин кемчиликтери бул таптакыр жаңы система, анын жардамы менен мен окууларымды академиялык программанын түйшүгү жок, өз алдынча билим алуу менен жүргүздүм. Медицина илиминин атынан жасалган прогресс тууралуу апыртылган дооматтарга же дары-дармектерден алынуучу жомоктогудай пайдалуу жомокторго эч качан мас болгон эмесмин. Мен бул суроолорго сын көз караш менен мамиле кылып, алардын кемчиликтерине дайыма басым жасап келгем. Анын үстүнө миллиондогон квалификациялуу дарыгерлердин жана Нобель сыйлыгынын лауреаттарынын көптүгүнө карабастан, маданияттуу адам башка жаныбарларга караганда ар кандай оорулардын, склероз сыяктуу оорулардын курмандыгы болуп жатканын дайыма эске алып келем. , диабет, инфаркт жана рак коркунучтуу ылдамдыкта өсүп, адамзатты жер бетинен жок кылуу коркунучун жаратууда. Оорулардын белгилерин, дары-дармектердин атын, дозаларын жана чанда гана керек болгон көптөгөн татаал формулаларды жаттап алуу менен убактымды текке кетирген жокмун, анткени экзамендерге отуруп, илимий даража алуу оюмда болгон эмес. Тескерисинче, мүмкүн болушунча, мен өз убактымды илимдин көптөгөн тармактарын изилдөөгө жана билимдин көп түрдүү булактарын изилдөөгө арнадым, алардын негизги жана жалпы принциптеринен мен кээ бир маанилүү нерселерди чыгара алдым. маанилүү тыянактар.

18 жылдык талыкпай окуунун жана эмгектин натыйжалары эки чоң томдук эмгекте чагылдырылган, анын биринчиси 568 беттен турган китеп 1960-жылы армян тилинде жарык көргөн.

Ар бир заводдун эффективдү ү иштеши инженер тарабынан белгиленген бардык сырьёлор менен бирдей камсыздалат

От ачылганга чейин, башка жаныбарлар дү йнө сү менен бирге, адам табигый, чийки азыктарды керектө ө аркылуу ө нү гү п, эволюциясын жү ргү згө н. Бирок от табылгандан бери, адамдар кө п ойлонбостон, табигый тамак-аштарды отко коюп, алардын негизги компоненттерин жок кылып, аларды басынтып, андан соң денесин алар менен азыктандырып келишет. Мунун тү здө н-тү з натыйжасы катары бү гү нкү кү ндө бү ткү л адамзат жапа чеккен бардык оорулар пайда болду.

Адам организми табияттын тынымсыз аракети менен курулган жандуу завод. Бул заводдун курулушу менен бир эле мезгилде биздин ажайып жаратылышыбыз кундун нурун пайдаланып, организмибиздин миндеген татаал операцияларын координациялоо жана тиешелуу ендурушту камсыз кылуу учун зарыл болгон бардык сырьёлорду иштеп чыкты. Болгондо да, табият ал чийки заттарды бү тү ндө й кемчиликсиз жана ар кандай курамдык заттардын кемчиликсиз гармониясында кичинекей жү гө рү данына, анардын данына, жү зү м мө мө сү нө же ө сү мдү ктү н жалбырагына жайгаштырган. . Ө зү нчө алынган ар бир «арзан» тамак-аш азыктары адам сыяктуу жандыктын тирү ү организмин сактап калуу ү чү н зарыл болгон бардык факторлорду камтыйт.

Материалдык дү йнө дө майда-чү йдө сү нө н эң кичине четтө ө заводдун механизминин бир калыпта иштеши ү чү н инженер тарабынан иштелип чыккан же анын нормалдуу ө ндү рү мдү ү лү гү н камсыз кылуу ү чү н белгиленген сырьенун бузулушу заводдун иштешинин тиешелү ү бузулушуна алып келет. Ошол сыяктуу эле, адам организминин татаал процесстеринин ү згү лтү ксү з иштешин камсыз кылуу ү чү н табият белгилеген сырьенун бир аз бузулушу же ө згө рү шү биздин органдардын нормалдуу биологиялык функцияларынын бузулушун шарттайт жана бул бузулуулар оорулар тү рү ндө пайда болот.

Адам өзүнүн организминин нормалдуу иштеши үчүн табият белгилеген толук тең салмактуу чийки затты жок кылууда же бузууда колдонгон ар кандай ыкмалар ойлоно албайт. Ал үчүн маданияттуу адам жин заводдорун, мештерди, мештерди жана ашканаларды ойлоп тапкан. Табигый тамак-аш азыктарынын сапатынын ар бир бузулушунан кийин адамдын организминдеги тиешелүү бузулуу болот. Табигый тамактануу организмибиздин нормалдуу иштешин камсыздайт, ал эми табигый эмес тамактануу анын функцияларынын нормадан бузулушу менен коштолот. Оорулардын көптүгү табигый тамак-аш азыктарынын курамындагы бузулуунун көп түрдүүлүгүнүн натыйжасы.

Анын бардык керектөөлөрү жаратылыш мыйзамдары менен канааттандырылган шартта жаныбарлар дүйнөсүнүн эң кемчиликсиз организми болгон адам организми эң аз 150 жылдан эң көп 200-250 жылга чейин эң сонун ден соолукта жашай алат. Бышырылган тамак-аштар адамдын органдарын нормадан бир нече эсе көп иштөөгө мажбурлап, аларды мөөнөтүнөн мурда чарчатып, ар кандай ооруларды пайда кылып, адамдын өмүрүн кадимки убакыттын бир аз бөлүгүнө чейин кыскартат. Илимдин өнүккөн азыркы доорунда адам бышырылган тамак-аштан толук баш тартуу менен бардык оорулардан арыла алмак жана андан кийин ал өзүнүн күчүн узак жашоо проблемаларын изилдөөгө гана Табигый тамактануу менен бир эле учурда адам өзүнүн табигый талаптарынын калган бөлүгүнүн канааттандырылышына да ынанышы керек. Булар таза аба, эрте уктоо, эрте туруу, физикалык эмгек, жасалма жылытуудан баш тартуу, тазалык ж.б.у.с.

Түз жана кыйыр тамактануу оорулары

Тамактануу оорулары эки негизги категорияга бөлүнөт: түз жана кыйыр оорулар. Түздөн-түз тамактануу оорулары - бул кээ бир азыктык компоненттердин ашыкча көп болушунан же башкалардын жетишсиздигинен келип чыккан оорулар. От жана жаныбар азыктары рациондогу белокторду жана майларды концентрациялоо жана көбөйтүү, ошол эле учурда аш болумдуу баалуулугу жогору заттарды жок кылуу таасирин тийгизет. Илим ушул убакка чейин витаминдер деп аталган жана ансыз жашоо болгон бул заттардын саналуу гана бөлүгүн тааный алды.

болушу мү мкү н эмес. Тү здө н-тү з тамактануучу оорулардын катарына бардык ө нө кө т оорулар жана жетишсиздик оорулары кирет. Оорулар ө тө жай жана жашыруун ө нү гө т. Оору акыркы стадиясына кирбей, органдар ишин токтотпогондо, адам ө зү н дени сак деп эсептейт. Витаминдердин жарым-жартылай жана аралаш жетишсиздигинде оору окуу китептеринде жазылган авитаминозго мү нө здү ү белгилер менен байкалбайт; тескерисинче, тү шү ндү рү ү оң ой эмес даттануулар менен пайда болот.

Тамак сиң ирү ү органдарынын кыйыр оорулары жугуштуу оорулар болуп саналат. Адамдын организминде, адатта, нормалдуу шарттарда организмге пайдалуу кызмат кө рсө тү ү чү жана адамдын адистештирилген (дифференцияланган) клеткаларынын кө зө мө лү ндө турган, буйруктарына баш ийген микробдордун кө п тү рдү ү лү гү жашайт. Бирок туура эмес тамактануу менен бузулган жана арыктаган клеткалар ушунчалык алсыздангандыктан, Жашоо мыйзамы боюнча ошол микробдор ү стө мдү к кылып, ал клеткалардын кө зө мө лү нө н бошонуп, кожоюндарына каршы чыгып, патогендү ү болуп, жугуштуу ооруларды пайда кылышат. бизге белгилү ү Кээде дени сак организмде чыдагыс каршылыкка кабылып, дароо жок кылынчу чабуулчу микробдордун басып алган армиясы арык организмде мындай каршылыкка кабылбай, анын спецификалык инфекциясын жаратат.

Армян китебимдин экинчи томунда мен жугуштуу оорулар проблемасына бир топ орун бердим, аны карап чыгуу учун «Адамдардын патологиялык анатомиясы жана ооруларынын патогенези» деген трактаттын биринчи томунун айрым бө лү ктө рү н талдап чыктым. кө рү нү ктү ү советтик окумуштуу И.В.Давыдовский, 1956-жылы басылып чыккан. Кө птө гө н ынанымдуу фактылар аркылуу автор жугуштуу оорулардын пайда болушуна микробдордун ө зү эмес, организмдин начар абалы, анын кү чү нү н тө мө ндө шү кү нө ө лү ү экенин далилдейт. иммунитет. Бирок, тилекке каршы, бардык бышырылган тамакка кө з карандылардай эле, Давыдовский да бул иммунитетти кантип калыбына келтире аларыбызды, же андан да жакшысы, анын тө мө ндө шү нө жол бербө ө нү тү шү ндү р

Микробдордон коркуу адамдарды ушунчалык чочуткандыктан, алардан кутулуу үчүн эң коркунучтуу чараларды колдонушат, бирок алар такыр карама-каршы натыйжаларды алышат. Микробдордон сактануу үчүн чийки тамактарды бышыруу медицина илиминдеги эң чоң каталардын бири.

Биз жер бетинен микробдорду жок кыла албайбыз. Алар бардык жерде кездешет, алар ар дайым бар жана биздин организмдерге ар түрдүү каналдар аркылуу кире алышат. Айрыкча тамакты бышыруу менен биринчи кезекте клеткаларыбыздын туруктуулугун алсыратабыз, андан кийин тамак-аштарыбыздагы микробдор менен күрөшүүгө табият тарабынан берилген табигый антибиотиктерди жок кылабыз. Жада калса бышырылган тамакка көз каранды болгон дарыгерлер да отто жок болгон көптөгөн витаминдердин бактериялык касиетке ээ экенин тастыкташат. Ошон үчүн таштандылар менен азыктанган жаныбарлар адамдыкындай жугуштуу ооруларга дуушар болушпайт.

Рак клеткасы бузулгандын түз тукуму

Тамак-аш

Көптөгөн бышырылган тамактар адам кылымдар бою бышырылган тамак менен тамактангандыктан, ага көнүшү керек жана азыр чийки тамакты бир убакта жей баштаса, кыйналышы мүмкүн деп ишенишет. Башкача айтканда, бир унаага кир жана начар бензин куюп койгон болсок, мотору көнүп калган жана кир бензинди таза күйүүчү майга алмаштырса бузулушу мүмкүн.

Биринчиден, адам ата-бабалары менен бирге жалаң чийки тамак менен жашап, өнүгүп-өскөн миллиарддаган жылдарга салыштырмалуу бир нече миң жылдык мезгил эч нерсе эмес. Болгондо да, адам чындыгында бышырылган тамакка көнүп калбаганын, адам чийки тамакка кайрылгандан кийин жоголуп, организм өзүнүн нормалдуу иштешине кайтып келген оорулардын бар экендиги менен далилденген.

Эволюциянын мыйзамдары боюнча биздин организм ың гайлашууга аракет кылганы чын өзү алган тамакка, бирок кээ бирөөлөр ойлогондой эмес. Татаал процесстер жана клеткалардын атайын негизги функциялары үчүн зарыл болгон тамак-аштын азыктандыруучу компоненттери оттун таасири астында оңой эле жок болот. Ошондуктан,

Бышырылган жегичтер аш болумдуу деп эсептеген тамак-аш азыктарында бул негизги компоненттер жок, бирок анын ордуна белоктун, майдын жана углеводдун мол запасы бар, бул клеткалардын муктаждыгынан бир нече эсе көп.

Клеткалар өздөрүнүн жогорку функцияларын аткаруу үчүн зарыл болгон азыктануучу элементтерден дайыма ажырап калгандыктан, же толук өнүгүп, адистешкенге жетишпейт, же аларга жеткенден кийин, кийин ал кызматтарды аткаруу жөндөмүн жоготот. Бир нече жылдарга созулган жокчулуктан жана чыдамкайлыктан кийин, калган мүмкүнчүлүктөрүнөн ажыраган миллиарддаган клеткалардын бири акыры клеткалардын өсүшүн чектеген механизмдерден бошонгон күн келет. Андан соң жамааттык жашоодон бөлүнүп, автономдуу болуп, клеткалар аралык суюктукта көп санда сүзүп жүргөн кыртыш куруучу материалдарды ач көздүк менен жалмап, кадимки клеткалар муктаждыктарынан бир топ ашыкча деп четке кагып, текеберлик менен жешет. ашказан биологдору мактаган — белоктор (айрыкча жаныбарлардын белоктору), майлар жана бардык азоттуу заттар. Андан кийин алар коркунучтуу ылдамдыкта, кайдыгер жана баш ийбестик менен өсүп, тартипсиздик менен көбөйүп, коркунучтуу массаны, жаңы бир жандыкты пайда кылышат. ошол кереметтүү имаратты, адамдын денесин кыйратат. Ал жаңы жандыктын аты рак. Бул бышырылган тамактын чыныгы тукуму, клеткалардын тамак-аштын түзүлүшүнө кантип ыңгайлашканынын тирүү далили.

керектөө.

Биздин планетада жашоо биринчи жолу пайда болгондо, жаратылыш анын карамагында болгон гана эң элементардык курулуш материалы (белоктар, майлар жана углеводдор), алардан биринчи бир клеткалуу организмдерди түзүүгө жетишкен. Цилиндрди, аппаратты же кичинекей бир деталды кошуу менен инженер өзүнүн заводуна жаңы функция кошкон сыяктуу, анын курулуш материалдарына (өсүмдүк денелерине) жаңы бир компонентти кошуп, табият да жаныбардын органдарына жаңы функция кошот. Бул оор жумуш табиятты миллиарддаган жылдар бою алек кылып, бул мезгилде кадимки бир бактериядан чийки затын иштеп чыккан.

Бү гү нкү кү ндө биз билген мө мө -жемиштер жана ошол ө сү мдү к чийки заты аркылуу, бирок алардын эволюциясы менен бир убакта ал ө зү жараткан бир клеткалуу жаныбар организмин эң сонун жаныбарга айлантты.

Тилекке каршы, от ачылгандан кийин адамдын табигый эволюциясы токтоп, эң жаманы алп темп менен артка кетип баратат. Ө рт жана цивилизациялуу адам ойлоп тапкан башка кү лкү лү ү бузулуу каражаттары миллиарддаган жылдар бою табигый тамак-аш азыктарында жана натыйжада жаныбарлардын клеткаларында сакталып калган бардык жогорку азыктык касиеттерин жок кылып, аларды алгачкы тү рү нө кайтарышат, бирок эң чоң тырышчаактык менен аларды камсыз кылууда. ал клеткалардын максатсыз ө сү шү н камсыз кылууга кызмат кылган эң кең ири таралган курулуш материалдары. Рак клеткалары ошол примитивдү ү клеткалардын чыныгы ү лгү лө рү . Кыраакы биологдор ү чү н дененин курулуш материалдары белоктор, тагыраак айтканда, ө тө кең ири таралган тү зү лү штө гү таштар жана кирпичтер.

Татаал фабриканы куруу учун зарыл болгон, бифштексте же барбекюде жок болгон ар турдуу минометтордун жана кеп сандаган деталдарды кызыктырбайт.

Армян китебимдин экинчи томунда мен дээрлик арнадым рактын келип чыгышы проблемасын кароого 300 бет.
Бул максатта мен атактуу америкалык цитолог Е.В.Каудринин «Рак клеткалары» (1955) аттуу маанилү ү трактатын карап чыктым, ал бул темадагы ар тү рдү ү изилдө ө лө рдү н эң толук камтылганы жана анда бардык маанилү ү изилдө ө лө р, маалыматтар, кеп сандаган белгилүү окумуштуулар тарабынан жарыяланган пикирлер жана корутундулар. Цитологдордун ө здө рү тарабынан алынган изилдө ө маалыматтарынын негизинде мен рак клеткалары жогорку азыктандыруучу элементтердин жетишсиздигинен жана клеткалардын максатсыз ө сү шү нө тү рткү берү ү чү жалпы курулуш материалдарынын кө птү гү нө н келип чыкканын так далилдедим.

Бышырылган тамакка болгон кө з карандылык баарынан коркунучтуу Vices

Окурман эмне үчүн көптөгөн атактуу илимпоздор менен профессорлордун эч кимиси бул жөнөкөй чындыктарды көрүшпөйт жана эмне үчүн эч ким бизге бышырылган тамакты жеген адаты табигый эмес жана коркунучтуу деп айтпайт деп таң калышы мүмкүн. Себеби, бүткүл адамзат тамак-ашка көз каранды жана тамак-ашка көз карандылык бардыгын сокур кылып койгон. Бышырылган тамактын жамандык экенин жана бул бардык жамандыктардын эң коркунучтуусу экенин эч ким түшүнбөйт. Бул бир гана субстанцияга умтулуу эмес, адамдын миң деген заттарга (жана кандай «керемет», «каалуу» заттарга!) болгон кумарларынын жыйындысы. Мындан тышкары, алысты көрө албаган ашпозчулар байлыкты жана мыктылыкты тамак-аш азыктарынын көп сандаган бузукулуктарынан көрүшсө, ал эми мына ушул көп сандаган бузулуулар көп сандаган зыяндарды пайда кылууда, алардын чыныгы чагылышын көрүүгө болот. дүйнөдө үстөмдүк кылган оорулардын ар түрдүү.

Чай, кофе, какао, тамеки, спирт, апийим, кокаин, морфин ж.б. сыяктуу уулуу заттарга адам көз каранды болуп калат. Ал заттардын күчтүү каалоосу адамдын организминде топтолгон тиешелүү уулар аркылуу козголот. Бышырылган тамактар көп түрдүү ууларды пайда кылат, алар убакыттын өтүшү менен организмдин ар кайсы бөлүктөрүндө, мисалы, веналардын жана капиллярлардын дубалдарында, муундардын ортосунда, май клеткаларынын ортосунда жана башка жерлерде сакталып калат. Баңги адамдын героинге болгон эң сөөсү анын организминин нормалдуу физиологиялык керектөөсүнөн келип чыкпагандай эле, бышырылган тамакка болгон каалоосу, ачка болуу сезими анын организминин кадимки талабы эмес; тескерисинче, анын көз карандылыктын талабы болуп саналат. Бул адамдын организминде чогулган уулар тарабынан стимулдалуучу импульстардын туюндуруусу; бул денеде уялаган оорулардын талабы, адамдын эң каардуу душманынын чакырыгы.

Ошол коркунучтуу жамандык ар бир адамдын организмине кирет бешикте эле ата-энесинен. Мына ошондуктан, наристе байкап, сүйлөй баштаганда, тамак-ашка болгон көз карандылык аны бекем кармап калган жана ошол учурдан тартып өмүрүнүн акырына чейин бышырылган тамакты кадимки тамак-ашы жана күчтүү каалоосу катары кабыл алат.

ал ү чү н анын физиологиялык талабы катары; ал чыныгы ачкачылык деп жаң ылышат.

Бышырылган тамак-ашка болгон суроо-талап ачкачылык эмес

Бышырылган жегич жаң гак, дан, чийки мө мө -жемиш жана жашылча сыяктуу табигый азыктар менен тамактанууга аракет кылганда жана эч кандай чийки тамакка табити жок болгондо, анын организминин табигый талаптары ошол учурда толугу менен канааттандырылат жана ал толугу менен тойду. Бирок ошого карабастан, кү нү мдү к тамак-аштын нормасынан бир нече эсе кө п жесе да, ө зү н эч нерсе жебегендей алып жү рө т жана татымал, таттуу, табиттуу эттен жасалган тамакка чоң суроо-талапты сезет. Бул эми ачкачылык эмес. Бул организмде сакталып калган жана азыр жаң ы ууларды талап кылган уулардан келип чыккан кыжырдануу. Ал жерде жаткан жиндин кыйкырыгы жайылып, адам организмин тытып салуу ү чү н жаң ы куралдарды талап кылат. Кыраакы, эрки кү чтү ү чийки жегич бул кыйкырыкты кү нү -тү нү угат, бирок жан-дили менен кө ң ү л бурбай, бир чекитке да ыктабайт.

Бышырылган тамак адамдын органдарын иштө ө гө мажбурлайт Алардын нормалдуу кубаттуулугу ү ч-тө рт эсе

Адамдын бардык органдарында табигый резервдик энергия запасы бар. Адатта, алар потенциалдык мү мкү нчү лү ктө рү нү н тө рттө н бир бө лү гү ндө иштешет, калган энергияны кийинчерээк ө згө чө кырдаалда же карыганда колдонуу ү чү н сакташат. Ошентип, "нормалдуу" шарттарда жү рө ктү н кагуусу 70-Мү нө тү нө 72 согуу (чийки жегичтикинде 58-62 гана болот), ал ө згө чө учурларда мү нө тү нө 200 кагууга чейин кө тө рү лү шү мү мкү н.
Дагы бир жолу, кадимки дем алуу учурунда ө пкө нү н ичине жана сыртына 500 сс аба ө тө т, бирок атайын дем алуу аракети менен биз 3700 сс абаны дем ала алабыз.

Чийки тамак сиң ирү ү органдарынын тө рттө н бир бө лү гү н колдонот алардын потенциалдуу потенциалы, натыйжада анын органдары эч качан ашыкча жү ктө лбө йт жана чарчашпайт. Бышыруучу болсо шарттуу рефлекстердин жардамы менен табитин ачкандан кийин, кыжырдантат.

татымалдар, аперитивдер жана башка абсурд стимуляторлор анын ашказанын ушунчалык толтургандыктан, тамак сиңирүү органдары бардык резервдик энергияларын ишке киргизүүгө аргасыз болушат жана ошондо да аларга коюлган талапты көтөрө алышпайт. Кайсы жерде адам жийиркеничтүү тамакты кантип түшүрсө, ошол эле канал менен кайтарууга же ичеги-карынынан тазалагычтар менен чыгарууга аргасыз болот. Таң калыштуусу, мындай жүрөк айландыруучу иш-аракеттерди тамак жеген адам таң калыштуу деп эсептебейт.

Тамак сиңирүү органдарынын ашыкча жүктөлүшү менен жүрөк, боор жана бөйрөк сыяктуу көптөгөн көмөкчү органдар да иштей баштайт. Бул органдар тарабынан аткарылган кошумча жумуш бат эле аларды чарчатып, мөөнөтүнөн мурда иштен чыгарууга таасирин тийгизет. Демек, адамдын өмүрү бир нече эсе кыскарышы таң калыштуу эмес. Пайдасыз, зыяндуу жана уулуу заттар менен тамактануу менен ашказан кумарларын канааттандырат, ашказанынын кыймылын токтотуп, өзүнө канааттануу элесин жаратат, ал эми клеткалары чындыгында керектүү азыктардын жетишсиздигинен ачкалыктан онтоп жатышат. . Чийки жегичтин ашказаны көбүнчө бош болсо да дайыма эс алат, бирок анын денеси чындап эле сөздүн чыныгы маанисинде ток жана ток болот.

Бышырылган жегич чийки жегенге өтүүнү чечкенде, алгач канча жесе да эч качан канааттанбайт. Тамак-ашка көз каранды адамдар, адатта, бактылуу сезүүнүн ордуна, бул абалга наараазы болушат. Алардын ою боюнча, алардын тынымсыз ачка болушунун себеби, алар жеген азык-түлүктөрдүн азыктык баалуулугу төмөн жана азык катары эч нерсеге арзыбагандыктан. Бул коркунучтуу туура эмес түшүнүк. Тескерисинче, ал азыктар аш болумдуу жана толук балансталган. Адамдын клеткалары көп жылдар бою алардын жоктугунан азап чегип келишет. Адамдын тамак сиңирүү органдарынын мүмкүнчүлүктөрү алардын составына жана составын түзүүчү түзүлүшүнө толук ылайык келет. Ошон үчүн ашказан ал азыктарды кубануу менен кабыл алып, тез жумшартып, ичегилерге кечиктирбестен өткөрүп берет, ал эми клеткалар өз кезегинде ачкачылыктан арыктап, алсырап, ал баалуу заттарды ынтызарлык менен сиңирип, кайра-кайра көбүрөөк талап кылышат. алардан көбүрөөк.

Оорулуу клеткалар айыгып, арыктагандары айыгат, активдүү эместер кайра калыбына келет. Май клеткалары болсо ачкачылыктан эрий баштайт, топтолгон уулар акырындап жок болуп, ашыкча суу денеден чыгып кетет. Андан кийин алсыздык жана аракетсиздик менен майланган солгун клеткалардын ордун кадимки активдүү клеткалар ээлейт. Дененин салмагын тез жоготуу ден соолукту жана күч-кубатты калыбына келтирүүнүн ишенимдүү белгиси.

Бул чындык адамдын жүрөгүн кубанычка, кубанычка толтурууга тийиш. Анткени ал азыктар дароо анын бүт денесине тарайт жана ага ден соолук, күч-кубат, кубат жана энергия берет. Өмүрүндө биринчи жолу бүт органдары жана бездери абдан мол азыктанса да, алар ың гайлуу жана жең ил иштей алышат. Ал күнү организми талап кылгандан көп чийки тамак жесе же ичеги-карындары жана клеткалары сиң ире турган болсо да, ашказаны андан баш тартпайт, жүрөк айлануу сезимин пайда кылбайт жана анын ичине кускусу келбейт. зордук-зомбулук жана күч менен кууп чыгуу. Кадимки муктаждыктарынан ашкан тамак ашказанда калбай, чиритет; алар ууга айланбайт же тамак сиңирүү ооруларына алып келбейт. Тескерисинче, алар ашказандан ичеги-карынга өтүп, ошол эле күнү организмге эч кандай зыян келтирбестен, сиңирүүдөн өтпөстөн, ошол күнү заңы менен денеден чыгып кетишет. Ошентип, анын ашказаны дайыма жарык болот, ал эми ичегилери жана каны тең салмактуу азыктар менен толтурулат.

Андай учурда бир аз бышкан тамакты жегенге аракет кылсын. Анын ашказан ачуусу менен ошол кызыктай жана керексиз заттардан баш тартат. Таң дайы сезген өтө ырахатка карабастан, ал ашказанында көпкө жатып калат, табитин жабууга тоскоол болуп, тамак сиңирүү иштеринин нормалдуу жүрүшүнө тоскоол болот. Ал эми бышырылган жегич бул абалына абдан ыраазы жана ыраазы, анткени ал кумарларын кандырып, курсагын тыгып, азыр «тоюп» жатат. Чийки жегендин баркын түшүнгөн адам ошол абалдан коркот. Ал чийки өсүмдүк азыктары денени азыктандырат, ал эми өлгөн өлүктөр экенин толук түшүнөт.

оттон чыккандар жө н гана отун жана ар кандай уулардын жана оорулардын булагы.

Адамдын Азыгы тирү ү клеткалардан жана турушу керек

Ө лгө н клеткалардын ө лү ктө рү эмес

Толугу менен тең салмактуу азыктар тирү ү клеткалардан турат. Азыр жашылча денелери, жерди таштап, узак убакыт бою тирү ү калат. Роза гү лү вазада гү лдө йт, ал эми дан эгиндери жыйналгандан бир нече жыл ө ткө ндө н кийин ө нү п чыгат. Ал эми ө лтү рү лгө н жаныбарлардын же денесинен уурдалган сү ттү н клеткалары ошол замат ө лү п, анан ыдырап, ууга айлана баштташат, ал эми бышыруу аларды чындап коркунучтуу нерсеге айлантат. Жаныбарлардын протеиндерин ө сү мдү к протеининен жогору санап алуу эң ө кү нү чтү ү бир жаң ылыштык, этке сыйынган биологдордун алысты кө рө албагандыгынын ачык бир далили. Эгерде жаныбар организми ө сү мдү к протеиндерин ө ткө рү п берип, аларды толук салмактуу азыктарга айландырарын моюнга алсак, анда мындай «толук салмактуу» белоктор менен азыктанган тү лкү , карышкыр, ит, мышык, жолборс сыяктуу жаныбарлардын эттери 2000-ж. жогорку аш болумдуу баалуулугу; ал эми мындай жырткычтардын этинин уулуу мү нө зү ушунчалык ачык кө рү нү п тургандыктан, этке абдан берилген адам да аны жегенге батынбайт.

Алардын жеке каалоосу менен ү ндө гө н ошол биологдор эттен ө згө чө артыкчылыктарды издеп, алмаштырылгыс аминокислота деп аталган нерсени табууда ал аминокислоталар жаныбарлар жеген эң кең ири таралган чө птө рдө н тү зү лө ө рү н эске алышкан эмес. Уйдун организми илимдин кайсы эрежеси боюнча эң начар отоо чө птө рдө н жана чө птө рдө н аминокислоталарды жасайт, бирок адамдын организми эң жогорку азыктык сапаттагы ө сү мдү к азыктарынан ошол эле кошулмаларды даярдоого мү мкү нчү лү гү жокпу?

Миллиондогон индиялыктар эт менен камсыздалган аминокислоталарсыз кантип жашап жатышат?

Кыраакылык - Медицинанын эң чоң кемчилиги Илим

Бышкан тамакка көз каранды болгон биологдордун эң чоң катасы алардын алысты көрө албагандыгы. Алар кичине көрүнгөн зыяндарга көздөрүн жумуп, эртеби-кечпи, анча-мынча көрүнгөн себептерден келип чыккан олуттуу кесепеттерди алдын ала көрүшпөйт. Келгиле, биздин билдирүүбүздү бир нече мисалдар менен түшүндүрөлү. Бышырылган тамактар, өзгөчө эт тамактары ууларга толгон. Азыр эч ким байкалбай турган өнөкөт ууланууну байкабай, уулануунун натыйжасында боор, жүрөк же бөйрөк өз убагында жабыркап, белгисиз себептерден улам жабыркап калганда да байкалбайт. Ууlануу дагы эле күчөп, ич өткөк жана кусуу менен коштолсо, ашказан оорусу катары каралат. Уулануу менен алар бүт организмге таасир эткен жана жабырлануучуну дароо өлүм менен коркуткан жагдайды гана түшүнүшөт. Ушинтип канчалаган бейкүнөө адамдардын өмүрү кыйылып жатат!

Эркектер күн сайын тамак-аш аркылуу артерия жана веналарына өткөн кирди көрүшпөйт жана ал тамырлардын дубалдарына кабат-кабат отуруп, өткөөлдөрүн тарытып, бир күнү капысынан кан айлануусун токтоткондо, кыска -Көзү ачыктар бул окуяны "күтүүсүз" деп кабыл алышат.

Сыйымдуулугу миллиондогон тонна болгон мамонт плотинасын көздөй чуркап бара жаткан катуу сел сууларынын укмуштуудай басымын адамдар байкашпайт. Бирок ошол селдин таасири астында көпкө солкулдап турган плотина акыры урап түшкөндө, анын акыркы бузулушунун себебин кичинекей бала кокусунан ыргытып жиберген таш менен байланыштырышат. Рак оорусунун себептери боюнча чийки жегичтин туура түшүнүгүн биз буга чейин көрдүк. Буга каршы, бышырылган тамак-ашка көз каранды болгон изилдөөчү илимпоздор бизге тартуулаган 400 «канцерогендик агенттин» арасында механикалык кыжырдануу, тамекиге күйүү сыяктуу нерселер баланын ыргыткан ташынан өткөн баалуулукка ээ эмес.

Ар бир органда миллиондогон клеткалар биригип, ошол органдын иши аткарылат. Ал клеткаларга мажбурланган азыкта кээ бир маанилүү компоненттер жок болгондо, клеткалар жашоосунун күчүн жогото баштайт жана колдонулбай калат. Энергия запастары азыр талаага келип жатат, бирок алар да бат эле түгөнүп калат. Орган кандайдыр бир жол менен өз кызматын аткарып турганда, алысты көрө албаган адамдар кызыл жарыкты көрүшпөйт; бирок акыры иш-аракетинен артта калганда мындай орган ооруп калганын айтып, дары-дармектерге кайрылышат. Бирок, бир аз таблетка же уу дозасы жылдар бою өрттөлгөн тамак-аш азыктарынын азыктандыруучу компоненттерин алмаштырып, майып клеткаларына алардын адистештирилген иштө өжөндө мдүүлүгүн кайтарып алышы мүмкүнбү?

Эт, жумуртка, май жана сыр массасынын тамак-аш каналында бир нече күн жаткандан кийин чирип, ичеги-карын сезгенүүсүн пайда кылат, анын эң кең ири тараган белгиси – ич өткөк. Бирок бала чындыгында ич өткөктүн белгилерин көрсөтсө, күнөөзаң да көрүнгөн бир нече мөмө-жемиштердин кабыгына жүктөлөт. Мөмө-жемиштердин кабыгы баланын ичегисинде кандайча сезгенүүнү пайда кылаарын эч ким сурабайт, алар эч кандай чирип же чирибестен, киргенден кийин бир нече сааттын ичинде денеден өзгөрүүсүз чыгып кетет. Бүт трагедия адамдардын жумуртка, эт, сары май жана балды кадимки жана керектүү азыктар катары, ал эми жемиштерди жесе да, жебесе да экинчи даражадагы нерсе катары кабыл алганынан келип чыгат. Кээде балдарды «ашказанын иретке келтирбөөүчүн» жемиш жегенге тыюу салуу зарыл деп да эсептешет.

Бышырылган жегичтин салмагын ден соолуктун критерийи катары кароого болбойт.

Семирүү эң коркунучтуу оору

Адам организми дагы эле табигый эмес нерсеге туруштук бере алат диета жана аны менен күрөшүүүчүн ар кандай даттануулар пайда болот, мисалы, табитти жоготуу, тамак сиңирүү, гастрит жана башка ашказан оорулары, колит жана башкалар. Булардын баары организмдин колунан келген бардык каражатты колдонуу күрөшүнүн сырткы көрүнүшү

табигый эмес тамактануунун зыяндуу таасирин нейтралдаштыруу жана андан пайда болгон уулуу заттарды организмден чыгаруу. Оорулуу арыктай баштайт, андан кийин ага «аш болумдуу» тамактарды берип, аны чың доого аракет кылышат. Организм акыры жең илип, күрөшү токтогон күнү адам же бул дүйнө менен коштошот, же тескерисинче табити көбөйүп, тойбой тамактанып, жакшы сиңирип, салмак кошуп, «ден соолугун калыбына келтирүүгө» киришет. жана күч». Башкача айтканда, ошол күнү адам организми өз күрөшүн таштап, табигый эмес тамактанууга «көнүп» калат жана адам баласынын эң коркунучтуу ооруларынын бири – табигый эмес денеликтин пайдубалы түптөлөт.

Табигый эмес тамактануунун кысымына моюн сунуп, организм өзүнө көнүүгө жана мындай диеталардан пайда болгон ар кандай зыяндуу заттардын топтолушун организмге киргизүүгө аргасыз болот. Андан кийин кендер майлардан, заара кислотасынан жана анын туундуларынан, холестринден, ас тузунан, ашыкча суюктуктардан, таштардан, цирроздук формациялардан, шишиктерден, активдүү эмес жана мите клеткалардан, көп ядролуу гигант клеткалардан (поликариоциттер), ядросу чоң клеткалардан (мегакариоциттер) ж. Кээде бул клеткалар нормалдуу клеткалардан бир нече жүз эсе чоңдукка жетишет, бирок эч кандай пайдалуу ишти жасай алышпайт.

Ошол желмогуздардын баары адамда жаратуу үчүн денеде топтолот чындыгында ал акыryндык менен арыктоо менен жабыркайт, ал эми ден соолук жана күч элес. Булчуң дары жукарып, алсыз болуп, адистешкен жана активдүү клеткаларынын саны азайып, органдары жараксыз болуп калат. Дуйнобуз толуп турган тырмактары томолонгон, колдору жоон семиз, колдору чоктой, майлуу катмарлары бар ошол "чоң ", "бекем" эркектер, чындыгында, тери менен капталган скелеттер. Ар бири алсыз, арыктаган булчуң дарына семиз койлорду жүктөгөн, аны бекер багып, ар жакка өзү менен кошо алып жүрөт. Бирок, таң калыштуусу, мындай адамдар дайыма ден соолугу, күчү жана күчү менен мактанышат.
Алар өздөрүнүн өжөрлүгүнө ушунчалык сыймыктанышат, алар сүйлөшүүдө бул жөнүндө сөз кылынса, жыгачка тийип же чыгышта ыйлашат; алар ездерунун эц сонун салмагын жоготуп албаш учун. Мындай аянычтуу алысты көрө албагандыктын мисалдары менен ондогон томдорду толтурууга болот.

Өрттө жок болгон чийки заттын ордун эч бир дары алмаштыра албайт

Жалпы колдонуудагы бардык дарылар симптоматикалык болуп саналат. Башкача айтканда, алар оорулууга убактылуу жеңилдик берүү же оорунун белгилерин жашыруу үчүн паллиативдик каражат катары кызмат кылышат. Эч кандай учурда алар тамак бышыруучу казан-казандарда жок болгон чийки азыктардын ордун баса албайт.
Көптөгөн улуу окумуштуулар дары колдонууга катуу тыюу салышат. Англияда төрт жарым жыл бою англис элинин бай катмарынын көп бөлүгүндө жүргүзүлгөн талыкпай изилдөөдөн кийин Пекхэм биологдору калктын тогуз пайызы гана ырахат алат деген жыйынтыкка келишкен. Ден-соолукка; калган 91 проценти оорулуу болгон, бирок алардын кепчулугу ез оорусун билбеген. Клиникалык дарылоодон кийин алардын корутундусу боюнча, терапия үчүн тандалып алынган дээрлик бардык бузулуулар дарылоого жооп берген, бирок кийинчерээк бейтаптардын жалпы ден соолугунун олуттуу начарлашы байкалган. Бул дары-дармектер оорунун белгилерин гана жашырат, ал эми алардын зыяны ансыз да алсыраган организмге кошулуп, анын абалын ого бетер начарлатат дегенди билдирет.

Ошондуктан, ким ооруп калгысы келсе, же ооруп калган болсо, ден соолугун калыбына келтирүүнү кааласа, баңгизаткa үмүт артпашы керек; тескерисинче, табигый эмес тамак-аштарды жана дарыларды ичүүдөн алыс болушу керек жана чийки тамак менен табияттын мыйзамына ылайык жашашы керек!

Бул чыныгы, коопсуз жана илимий жол, ал эми дары-дармек терапиясы, Бирчер-Беннердин сөзүн айтканда, «алдамчылык жана куулук» гана. Менин оюмча, бул иллюзия жана өзүн-өзү алдоо деп көбүрөөк атаса болот. Ницше баңгизатты “камчынын кирпиги” деп атаган. Дарыгерлер ооруканадагы бейтаптарды эки бирдей топко бөлүп, бир тобун дары-дармек жана бышырылган тамактар менен, экинчисин чийки тамактануу менен дарылап, анан эки жыйынтыкты салыштырып, менин сөздөрүмдүн чындыгына оңой эле ишене алышат. бири-бири менен. Бул негизги жана чечүүчү сыноо, антпесе чийки жегенге каршы ар бир аргумент эң аз баалуулугу жана баалуулугу жок болуп кала берет. Келгиле, биздин билдирүүлөрүбүздү симптоматикалык дары-дармек терапиясынан бир нече мисалдар менен көрсөтөлү.

Оору - бул дененин коркунучта экендигинин эскертүү белгиси, биздин организмдин жардам сурап кыйкырыгы. Бирок биз бул коркунучту жок кылуунун ордуна, бул коркунуч сезимин мээбизге жеткирген нервдерди өлтүрүп, алардын үнүн бир доза уу менен басабыз. Ошол эле учурда, оору дарылардын зыяндуу таасири менен курчуп, анын сөзсүз түрдө өтүшү мүмкүн. Дагы бир мисал келтирейин: кан тамырларыбыздын өткөөлдөрү кирлерге толуп тар болуп калганда, жүрөк канды денеде айлантуу үчүн көбүрөөк күч колдонууга туура келет жана натыйжада кан басымы көтөрүлөт. Бирок кан тамырларыбызды ошол кирлерден тазалоонун ордуна, биз жөн гана ууларды колдонуп, алардын өткөөлдөрүн узартууга жана кеңейтүүгө жөндөмдүү болгон нервдерди стимулдайбыз. Уулунун эффективдүүлүгү узакка созулган сайын, кан тамырлар аркылуу эркин агып, басым убактылуу төмөндөйт. Бирок, анын таасири өткөндөн кийин, тамырлар колдонулган дары-дармектердин таасири менен мурдагы абалына кайтып келет.

Организмге зыяндуу таасири жок эч кандай дары жок. Бирок акыркы мезгилде гана бул темага арналган аз сандагы басылмалар пайда болду, алардын бири, Вашингтон университетинин медициналык мектебинин клиникалык медицина боюнча ардактуу профессору, доктор Гарри Л. , бизге көп пайдалуу маалыматтарды берет. Албетте, жалпысынан дары-дармектер жабырлануучуну дароо өлтүрүп же олуттуу оорулар түрүндө пайда болгон кыйынчылыктар жана реакциялар үчүн гана жооптуу. Ал тургай, ошол кыйынчылыктардын миң ден бирөөсү гана катталган; калгандары түбөлүк унутулуп калат.

350 000 заттын ар бири экени аныкталган дары-дармектерди даярдоо үчүн колдонулат, алар татаалдашына алып келиши мүмкүн. Бирок алардын ичинен эң коркунучтуулары пенициллин, ауреомицин, стрептомицин, сымап кошулмалары, сульфаниламиддик топ дары-дармектер, дижиталис, вакциналар, сывороткалар, синтетикалык витаминдер (тиамин, ниацин ж.б.), атофан, кортизон, боор экстракттары, инсулин, адреналин жана көптөгөн. жалпы колдонуудагы башка дарылар.

Бул суроого абдан кылдаттык менен карап чыгуу маанилүү. Синтетикалык витаминдер жана органикалык экстракттар, алар ашканада күйгөн аш болумдуу компоненттерди жана алардын азыктарын алмаштырууну каалашат, адамды чагылгандай ылдамдыкта, көбүнчө организмге киргенден кийин беш мүнөттүн ичинде өлтүрүшөт. 1951-жылы 324 миллион, ал эми 1952-жылы 350 миллион грамм пенициллин гана адамдын канына ашканада күйгөн табигый антибиотиктердин ордун толтуруу үчүн сайылган.

Баңги заттар адамдын организмине киргенден кийин миң деген адамдарды, кээде беш-он мүнөттүн ичинде анафилаксия аркылуу өлтүрөт, ал эми он миң деген адамдар көптөгөн ооруларга дуушар болушат, алардын ичинен чалкан, дерматит, тикенек. ысык, экзема, пурпура, бронхиалдык астма, полиартерит, боордун циррозу, сарык, нефрит, нефроз, апластикалык анемия, сыворотка оорусу жана котур.

Адамдар бул өлүмдөрдү жана ооруларды пайда кылууда ал дарылардын жоопкерчилигине көз жумуп, дененин өтө сезгичтигин күнөөлөөнү каалашат. Бирок бул өтө сезгичтик эмнеден келип чыкканына келсек, алар бул суроонун үстүнөн унчукпай өтүшөт.

Байкуш балдарым жылына бир нече жолу ушундай ооруларга, тери ооруларына кабылышчу. Ал эми таң гак рецепттерди берген дарыгерлер алар жазып берген дарылардын зыяндуулугу жөнүндө бир ооз сөз айткан эмес. Миллиондогон башка адамдардай эле биз дарылар адамдарды оорутуу үчүн эмес, айыктыруу үчүн гана деп ишенчүбүз. Бир жолу эки балам тең сарык менен бир күндө жатып калышты. Биз таң калыштуу болдук, анткени сарык жугуштуу оору эмес экенин, экөөнө тең таасир тийгизе тургандай экенин билгенбиз. Бүгүнкү күндө мен башка ата-энелерге мындай коркунучтарды эскертип коюудан башка эч нерсе кыла албайм.

Бүгүнкү күндө эң коркунучтуу дары-дармектер таттуу ырлардын жана жагымдуу сүрөттөрдүн жардамы менен күн сайын кабыл алынышы мүмкүн болгон пайдалуу нерселердин жардамы менен популярдуу болуп жатканын байкоо өкүнүчтүү. Кээ бир өлкөлөрдө, чынында эле,

медицина жана аптека коммерция-нын жана пайда табуу-нун эбегейсиз зор кам-кордугуна айланды.

Чийки тамак дароо ар кандай дарыларды колдонууга чекит коёт, анткени оорулар болбосо, табигый тү рдө дарыга муктаждык болбойт. Оорулар – тамак-аш азыктарынын бузулушунун продуктулары; аларды, демек, биздин рационду коррекциялоо менен гана женип алууга болот. Дары-дармектин жардамы менен ооруларды жең ү ү гө болгон биздин бардык аракеттерибиз – ө тө коркунучтуу, маанисиз эксперименттер, алар ишке ашпай калат. Ансыз да алардын кейиштү ү кесепеттери биздин кө зү бү згө тиктеп турат.

Оорулардын жаң ы тү рлө рү дайыма пайда болот; кичине оорулар олуттуу бузулууларга орун берет. Натыйжада, эркектер тынымсыз сывороткалардын жана вакциналардын жаң ы тү рлө рү н даярдап, кү чтү ү жана кү чтү ү антибиотиктерди таап, бара-бара каталардын, кыйынчылыктардын жана кырсыктардын лабиринтине киришет.

Медицина илиминде болуп кө рбө гө ндө й негизги ө згө рү ү болушу керек. Бардык ак ннеттуу жана коомдук ац-сезимдуу эм-гекчилер дароо туруп, адам-заводго арналган интегралдык сырьёнун бузулушуна жол бербее учун активдуу чараларды керууге тийиш.

алысты кө рө албагандардын ою боюнча чийки жегенге барабар тарыхка чейинки адамдын алгачкы жашоосуна кайтуу. Чындыгында, цивилизация ү чү н тамак бышыруу жана тазалоо операцияларынан ө ткө н маскаралык жок. Чийки жегич цивилизациянын илдеттери деп аталган нерседен келип чыккан азап-тозоктордон баш тартат жана цивилизация берген техникалык прогрессти адамзат сырьёсунун тазалыгын жок кылуучу каражатка айландыруудан баш тартат. Болбосо телефон аркылуу сү йлө шү ү , абада саякаттоо же мө мө сү н муздаткычта жаң ы сактоо ың гайлуулугунан баш тартпайт.

Кылымдар бою адамдар ушунчалык сокур жана сабатсыз болгондуктан, бышкан тамактарды жеү ү нү табигый операция катары кабыл алышкан. Эми чийки жегенди биринчи жолу укканда, аны кызык жана кызык нерсе деп эсептешет, ал эми чындыгында тамак бышыруу аркылуу табигый тамак-аштын бузулушу.

табигый эмес, таң калыштуу жана кызык жана бул адамзат жасаган эң чоң акылсыздык катары тарыхта жазылып калышы керек.

Бышырылган тамактануу жана дары-дармек терапиясы алдыда Адамзат расасы толугу менен жок кылынышы

Мамонт жаныбарларынын көптөгөн түрлөрү качандыр бир кезде бул жерди мекендеген жана андан кийин толугу менен жок болуп кеткен. Азыркы учурда адам баласы аны бир күнү жер бетинен жок кыла тургандай терс шарттарды өз колу менен жаратып жатат. Тамак-аш азыктарынын бузулуу процесси менен катар ар кандай оорулардын түрлөрүнүн жана жыштыгынын көбөйүшү байкалат. Дагы көптөгөн муундар өтүп кете электе, адамдар балагатка жетип, тукум улоо жөндөмдөрүн өнүктүрүү мүмкүнчүлүгүнө ээ боло электе жүрөк-кан тамыр ооруларынан же рактан өлүшөт. Бул оорулардын акыркы бир нече он жылдыкта күчөгөн коркунучтуу ылдамдыгына таянсак, эгер адамдар дагы эле акылсыздыгын уланта беришсе, ал каргашалуу күн алыс эмес болушу мүмкүн экенин алдын ала айтуу оңой.

Бышырылган тамактын жана дары-дармек менен дарылоонун пайдасын белгилеген илимпоз, банкрот болуу алдында, миллиондогон жоготууларга көзүн жумуп, ал эми банкроттун босогосунда турган соодагерге окшош. Ар бир бизнестин акыркы натыйжасы анын акыркы балансы менен бааланышы керек. Келгиле, цивилизациялуу адам өзүнүн ашпозчулук жана медицинадагы ачылыштары менен миң деген жаныбарлар ээ болгондорго салыштырмалуу кандай артыкчылыктарга жана артыкчылыктарга ээ болгонун карап көрөлү. Адам башка жандыктарга караганда ар кандай ооруларга көбүрөөк дуушар болот.

Витаминдер табылгандан кийин адамдар тамак жасоо жолу менен табигый тамак-аштын курамындагы компоненттерди жок кылып жатканын дароо түшүнө турган акылмандыкка ээ болушу керек болчу. Ошол ысырапкорчулукка биротоло чекит коюп, табигый тамак-аштын иммунитетин бузулуудан сакташ керек эле. Бирок бышырылган тамактын кереметтүүлүгү ушунчалык күчтүү болгондуктан, ал реформалардын бардык аракеттерине тоскоол болот. Көз карандылык илимди жеңет жана аны алат

анын тырмактарына. Ошол эле учурда, дагы эле бышырылган тамак-ашка жабышып, эркектер тамак-аштын сырларына кирип, бышыруу жана кайра иштетүүдө бузулган компоненттерди таанууга, анан аларды синтетикалык заттар менен алмаштырууга аракет кылышат. Ошол маанилүү компоненттерди өз колу менен өрттөп, жок кылуу, ооруп калуу, көрдүн боорунда туруп, андан кийин айла-амал менен өзүн куткаруу үчүн үмүтсүз аракеттерди жасоо акылсыздык эмеспи? Бул компоненттер биологдор тааныган 40 жана 50 витаминдер менен эле чектелбестигин эстен чыгарбашыбыз керек.
Алардын саны ушунчалык көп болгондуктан, миң деген жылдар бою алардын сапаттык жана сандык касиеттеринин так сүрөтүн түзүү мүмкүн эмес.
Келгиле, бир азга илимпоздор бир күнү алардын бардык түрлөрүн тааный алышат деп ойлойлу. Анан буудайдан ыргытылган компоненттерди жасалма жол менен алмаштыруу үчүн ар бир адамга миң деген рецепттер жана дарылар керек болот, ал эми тыюу салуучу чыгымдарды айтпаганда да.

Мөмө-жемиштердин, жашылчалардын жана дан эгиндеринин айрым сортторуна жүргүзүлгөн изилдөөлөр табигый тамак-аш азыктарынын дээрлик бардык ооруларды айыктыруучу касиетке ээ экенин тамак-ашка көз каранды биологдор өздөрү далилдеп жатышат. Бирок адам бала кезинен баштап табигый тамак-аш менен гана азыктанса, адам организми ал оорулардан таза болорун эл моюнга алгысы келбейт. Бышырылган тамактан баш тартуу жөнүндө ой башынан эле аларды так ойлонуу жөндөмүнөн ажыратат, анан илим өз ордун көз карандылыкка бошотот.

Табигый тамак-аштарды дарыгерлер убактылуу дарылоо каражаты катары колдонбошу керек. Алар адам баласына ылайыктуу жалгыз диета катары жарыяланышы керек

Көптөгөн прогрессивдүү дарыгерлер дары-дармек терапиясын айыпташат. Алардын кээ бирлери дары-дармек менен дарылоонун натыйжасыз натыйжалары менен ушунчалык кейишкендиктен, алар медициналык практикадан баш тартып, профилактиканын фундаменталдуу проблемаларын изилдееге ездерун арнашат. Алардын арасында швейцариялык атактуу дарыгер Бирхер-Беннер бар, анын немис изилдөөсүнөн мен армян китебиме бир нече кыска котормолорду киргиздим. Медициналык карьерасынын башталышында Бирчер Беннер ушундай болуп калды

Табигый тамак-аш азыктарынын аш болумдуу баалуулуктары менен таанышып калгандан кийин, ал бейтаптарды эч кандай дары-дармексиз, табигый тамактануунун жардамы менен айыктыра баштагандыктан, терапиянын учурдагы ыкмаларынан кө ң ү лү калган. Кө п ө тпө й бү ткү л дү йнө жү зү боюнча ар кандай дарыгерлер тарабынан эч кандай натыйжасыз дарыланган кө птө гө н бейтаптар анын Цюрихтеги санаториясына барып, ө тө кыска убакыттын ичинде чийки вегетариандык менен толук айыгып кетишти.

Бирок Бирчер-Беннер чийки азыктарды бардык жандыктарга ылайыктуу жалгыз диета катары эмес, «дарылоочу каражат» катары караган. Эркек бала кезинен эле табигый эмес тамак-аштар менен азыктанууга, кийин ооруп калгандан кийин карыганда «терапевттик диета» менен айыгууга милдеттү ү болгондой. Бирок бул кө рү нгө н парадокстун белгилү ү себептери бар болчу. Биринчиден, дү йнө дө бышырылган тамак-аш кө з карандылык экенин жана адамдардын бышырылган тамакка болгон каалоосу ачкачылык же биологиялык муктаждык эмес экенин тү шү нгө н эч ким жок, ал тургай, чийки тамактануу боюнча эң алдың кы адис Бирчер-Беннер да жок. клеткалар.

Андан кийин, дарыгер катары, Бирчер-Беннер болгон ооруларды айыктыруу ү чү н ү йрө тү лгө н. Эгерде ал адамзатты бардык оорулардан сактай турган тамактануу системасын эл алдында жактаса, ага эч ким эч кандай акы тө лө бө йт, атү гү л олуттуу деле кабыл алмак эмес.

Азыркы учурда тамактануу боюнча эки карама-каршы кө з караштар бар. Алардын бири чийки тамакты жактаса, экинчиси бышкан тамакты жактырат; Алардын бири вегетариандыкты жактаса, экинчиси жаныбарлардын диетасын жактырат. Азыр илим саясат эмес. Туура эмес кө з караштыы карманган адам бейкү нө ө балдарга ө зү нү н туура эмес жана зыяндуу пикирин таң уулоого акысы жок. Ошол эки кө з караштыы эл аралык илимий жана маданий чө йрө лө рдө иликтеп, туура эмеси айыпталып, ал эми туурасы коомчулукка жарыяланып, жалпы практикага ө тү шү замандын талабы.

Бир караганда, маселенин терең ине киргиси келбеген жө нө кө й адамдар чийки жеп кетү ү идеалы тез эле ишке аша турган нерсе эмес деп ойлошот жана эркектер ө зү нү н терең тамырынан баш тартууга даяр эмес деп ойлошот. адаттар. Бирок бул ү нү

илим эмес, көз карандылык. Бирок илимди көз карандылыктан ажыратыш керек. Биринчиден, чийки тамак-аш азыктары адамдын организмине ылайыктуу чыныгы жана толук чийки зат экенин моюнга алышыбыз керек, андан кийин өзүнүн жана балдарынын чийки затын бузуп алгысы келгендер жүрөгүнө жеткенче жасасын.

Биринчи кезекте биз тамактануу илиминде кең ири тараган жалган түшүнүктөрдү дароо оңдоо үчүн чийки жегенден алган тажрыйбаны колдонушубуз керек, ага ылайык эң керектүү азыктар зыяндуу деп табылса, ал эми чындап зыяндуулары сунушталат. пайдалуу. Алсыздарга, оорулууларга, ашказан ооруларынан жана башка оорулардан жапа чеккендерге чийки тамак-аштар арам болгон учурлардын бардыгын эске албаганда, дал ошол арам тамак-аштар бейтаптарды айыктырат, бекемдейт жана бекемдейт. .

Мындай учурларда жаман адаттардан арылуу маселеси болбойт. Тескерисинче, оорулуу азыр мөмө-жемиш сурайт, бирок биз андан баш тартабыз; ал бышырылган тамактан ооруп жатат, бирок биз аны дагы бир аз жегенге көндүрөбүз; баланын колунан мөмө-жемиштерди жулуп алып, тамагына бышырылган тамакты мажбурлайбыз. Башкача айтканда, алардын оорусуна жана жөндөмсүздүгүнө себеп болгон ошол тамактарды жегенге мажбурлоо менен алардын акырын тездетебиз. Ушул сыяктуу түшүнбөстүктөрдү оңдоо гана мезгилсиз өлүмдөрдүн санын 50 пайызга азайтат.

Ошол жердеги бул сөздөрдүн чындыгына ишенүү үчүн чийки тамакты бир нече айга колдонуудан башка каражат жок жана бул экспериментти ар бир акылдуу адам сынап көрүшү керек. Мына ушундай жол менен тамактануу боюнча орун алган туура эмес жана карама-каршы көз караштарга акыркы чекит коюлат.

Чийки тамактануунун негизинде тамактануунун негизги принциптери мындан ары университеттер жана илимий институттар менен чектелип калуу; тескерисинче, алар бүткүл адамзат үчүн биринчи кезектеги мааниге ээ болгон маселелерге айланат. Кадимки адамдар үчүн миң деген тамак-аш азыктарынын илимий аталыштары, алардын татаал формулалары жана алардын азыктандыруучу касиеттери менен болжолдонгон пайдаларынын узун, чарчатуучу сүрөттөлүшү үч бөлүмдө жалпыланган.

сө здө р гана: ЧЫЙЫК VEGAN АЗЫГЫ, же адамдын денеси ү чү н толук чийки зат.

Ошентип, чийки тамак медицина илиминен бө лө к идеалга айланат, аны илимий формулалар менен эмес, логика менен тү шү ндү рү ү гө болот, анын далили табияттын тө гү ндө лгү с мыйзамдары жана негизги тажрыйбадан алынган негизги натыйжалар.

Биз эч качан адамдын чийки бү тү ндү гү н бузбашыбыз керек Материалдар

Адамдын денеси татаал завод. Бул ө зү нчө алынган ар бир клетканын ө з кезегинде кө птө гө н башка заводдордон турган татаал бир фабрика экени маанисинде дагы чоң бир фабрикалар жана системалар дү йнө сү катары каралышы мү мкү н. Изилдө ө чү окумуштуулар ушул убакка чейин ар бир клетканын он миң ге жакын бө лү ктө рү н таба алышкан. Ар бир без же орган ушундай миллиарддаган клеткалардан турат жана ошол бездердин, органдардын, системалардын, скелеттердин жана теринин жыйындысынан адамдын денеси пайда болгон.

Бул ө тө татаал заводдор жана системалар ө з функцияларын талаптагыдай аткарышы ү чү н адам организминин жалпы тү зү лү шү ндө ар бири ө зү нү н ө згө чө милдетин аткарган он миң деген тү рдү ү заттарды камтыган чийки заттар менен камсыз болушу керек. Ал заттардын баары кү н нурунун жардамы менен курулуп, ө сү мдү ктө рдө топтолгон. Мисалы, жү гө рү нү н бир уругу, жалбырагында же данында жаныбарлардын организмине керектү ү болгон бардык азык заттары бар. Эми ошол курамдык заттар курамы жана жайгашуусу боюнча ар тү рдү ү ө сү мдү ктө рдө айырмаланса да, мунун анча деле мааниси жок, анткени алар организмге киргенден кийин кайра бө лү нү п, синтезделет, бул процесстин жү рү шү ндө бир зат экинчи затка айланат. Ошентип, организм ө зү нү н муктаждыктарына жараша ар кандай курамдык заттардын ө лчө мү н ө згө ртө алат, бирок белгилү ү бир химиялык элемент жок болгондо, ал жетишпеген элементти организмдин ичинде пайда кыла албайт же башка элемент менен алмаштыра албайт.

Мисалы, бедеде кальцийдин, витаминдердин же протеиндердин эбегейсиз концентрациясын лабораторияда табуу мү мкү н болгон жок, бирок жаныбарлардын бардык витаминдерин жана минералдык туздарын бедеден жана дагы деле кең ири таралган чө птө рдө н алып, чоң сө ө ктө рү н тү зү шө т. , эт жана май. Башкача айтканда, алысты кө рбө гө н адамдар кальций, фосфор, витамин жана «толук салмактуу» белоктордун булагы катары сунуш кылган сү т, май, сыр, мээ, боор жана эттин ордуна жалгыз беде болушу мү мкү н. сунуш кылынат, анткени бул заттардын баары бедеден келип чыгат. Демек, баланча тамак-ашта белгилү ү бир витаминге бай, ал эми башка бир минералга бай деп айтуу такыр маанисиз, арзыбаган, ал тургай зыяндуу да, анткени мындай доомattар адамдарды адаштыруудан жана баш аламандаштыруудан тышкары, эч кандай кызмат кылбайт. кандайдыр бир пайдалуу максат.

Организмдеги азыктандыруучу компоненттердин негизги функциялары болуп саналат ү ч эсе. Биринчиден, алар клеткаларды куруу жана жаң ылоо ү чү н курулуш материалы катары кызмат кылат; Андан соң ал клеткаларды кыймылга келтирип, денеге жылуулук берү ү ү чү н керектү ү энергияны ө ндү рү шө т жана эң соң унда адистештирилген клеткаларды ө ндү рү ш иштерине керектү ү чийки зат менен камсыз кылышат.

Ө ндү рү ү чү нү н ө з заводуна кам көргө ндө й, биз да организмибизге кам кө рү шү бү з зарыл. Демек, жогоруда айтылган ү ч функциянын иштеши ү чү н биз денебизди бү т зарыл азык заттары менен бү тү ндө й бир бү тү н катары жана табият бизге тартуулаган тең салмактуу пропорциялар менен камсыз кылышыбыз керек.
Болбосо, кандайдыр бир курамында жетишсиздик болсо, бул факт сө зсү з тү рдө организмдин тү зү лү шү нө жана иштешине терс таасирин тийгизет.

Бирок азыркы маданияттуу адам ө з денесине кандай мамиле кылат? Ал чийки затын чачып, ө рттө п, ө лтү рү п, бү тү ндү гү н бузуп, анан курсагын туш келди ө лү к жана уулуу ө лү ктө ргө толтурат. Ошентип, анын белгилү ү бир курамдык бө лү гү н керектө ө сү анын организминин нормалдуу талаптарынан жү здө гө н эсе ашып кетиши мү мкү н, ал эми кээ бир башка компоненттерди кабыл алууда тиешелү ү жетишсиздик.

Бышкан эттен ак нан, макарон, күрүч, таттуулар, таза май жана маргарин өндүрүлөт, алсыз, өтө жөнөкөй түзүлүштөгү мите клеткалар, анын салмагы астында тамак-ашка көз каранды эң кейет.
Изилдөөчү илимпоздор 50, 100 же 200 жыл мурун адамдын оорулары көбүнчө ашыкча арыктуулук менен коштолгондугун оң ой эле далилдей алышат. Ал убакта адамдын каршылык күчү көбүрөөк болгон жана адамдын организми табигый эмес тамак-аш азыктарына туруштук бере алган жана тамакка табитти жоготуу, ич өткөк, кусуу жана башка ушул сыяктуу жолдор менен мындай заттардын ашыкча көлөмдөгү киришинин алдын ала алган. Бирок, убакыттын өтүшү менен адамдын организми бузулган тамак-аш азыктарынын басымына көнүп, аларга өзүн "абылдап", наристелеринин тынымсыз толмочуна, бетинин томпоң болушуна жол берет. Бул адамдар өз түзүлүшүнө туура келген жөнөкөй, эч нерсеге жарамсыз, кыймылсыз клеткаларды алгач куруп, андан кийин кармап турушкан. Ошондуктан азыркы учурда арыкчылык азыраак болуп, дүйнө жийиркеничтүү, табияттан тыш чымындарга толуп калган.

Бүгүнкү күндө көптөгөн балдар эч нерсеге арзыбаган оор жүк менен төрөлүшөт жана активдүү эмес клеткалар. Жөнөкөй ата-энелери наристелеринин толмочтугуна, жүзүнүн толмочтугуна сыймыктанышат. Кээде бул толмочтук ушунчалык чоң өлчөмдөрдө болгондуктан, анын чыныгы табиятын түшүнгөндөрдү коркутат. Бирок, акылсыз адамдар балдар тамак-аштарынын пакеттеринде ошол желмогуздарды ден соолуктун ишенимдүү белгилери катары көрсөтүшөт.

Адам организми мите жана пайдасыз клеткалардын чектен чыккан көбөйүшүн дененин бардык бош бөлүктөрүнө: үстүңкү жана астыңкы учуна, ээктин тегерек-четине, ичтин терисинин астына таратып, кандайдыр бир көзөмөлгө алуу үчүн көп аракет жасайт. жана жамбаш, жана башка жерлерде. Бирок кээде ал клеткалардын кээ бирлери бул башкарууну солкулдатып, жамааттык жашоодон ажырап, өз алдынча болуп, жеке жашоо баштап, чексиз көбөйүп кетишет. Көп учурда организм ошол клеткалардын топторун бир жерде кармап, алардын жайылышынын алдын алат. Андан кийин пайда болгон өсүү "эч жакшы эмес шишик" деп аталат жана аны дененин ар кайсы бөлүктөрүнө эркин тараган өсүштөн айырмалоо керек.

протеиндер (жана өзгөчө жаныбарлардын белоктору) менен өрчүшүүчүн, ал "зыяндуу шишик" же жөн эле рак катары белгилүү.

Тамак-аш азыктарынын аш болумдуу баалуулугун жоготууга алып келүүчү бирден-бир фактор эмес экенин баса белгилеп кетүү зарыл. Ак ун менен жылмаланган күрүч чийки жегенде деле зыяндуу азыктар. Кургатылган саман да бир жандыкты тирүү кармай алганы менен кемчиликсиз бир азык эмес. Буудайдын сабагы, жайкысын жашыл, кышында кургап жесе, эң сонун азык болуп калат. Уй менен кой үчүн тоодогу кадимки чөптүү кемчиликсиз тамак катары кароого болбойт. Бул жаныбарлар бир эле учурда чөп, жалбырак, мөмө-жемиш жана жашылчалар менен азыктанып, эркин табиятта эволюциядан өтүшкөн. Мына ошондуктан адамдын кийлигишүүсү менен алардын клеткаларына керектүү азык-түлүктөрдөн баш тарткан жаныбарлар арасында өзгөчө оорулар пайда болот. Ошого карабастан, эң жөнөкөй чөптөр менен азыктанган жаныбарлардын органдары эч качан адамдыкындай коркунучтарга дуушар болбойт; Алар үчүн микробдор да биз үчүн коркунучтуу эмес, себеби алардын ашканасы жок. Рак клеткаларына нормалдуу клеткалар ээ болгон жогорку сапаттарды берип, аларды коомчулуктун көкүрөгүнө кайтарып берүү мүмкүн болбосо, алар белоктарга начар, бирок витаминдерге жана организмдин башка компоненттерине бай жемиштерди колдонуу менен. жогорку азыктык баалуулук, анда жер бетинде эч бир дары эч качан бул милдетти аткара албайт. Дары-дармектер жана операциялар аркылуу ракты айыктырууга болгон бардык аракеттер эч кандай майнапсыз жана толугу менен ишке ашпай калат. Ал эми кыраакы адам сырьёнун бутундугун бузбаса эч качан рак оорусуна чалдыкпашы керек.

Ошентип, токо этинен жана күрүчтөн, шорподон, бышырылган боордон, нан-майдан, балдан, кыямдан жана таттуулардан өндүрүлгөн клеткалар кандайдыр бир пайдалуу ишти аткарууга жөндөмсүз. Адамдын организминин активдүү, адистештирилген жана толук дени сак клеткалары чийки мөмө-жемиштерден гана жаралат; б.а. адамдын денесине табигый жана жандуу абалында миң деген түрдүү азык заттарын киргизген жана тамакка көз каранды болгон адам кээде кандайдыр бир «азыксыз» люкс катары жегенге арзыган белоктордон. Баары азыр к

Кечки тамактын алдында баласынын табитин мөмө менен бузба деп айткан ата-эне жасаган кылмышынын чоң дугун түшүнө алат, анткени ал тамакты жакында жеши керек. Бул анын организми үчүн зарыл болгон миң деген түрдүү чийки заттарды табигый жана тирүү абалында жебе, алардын бир нечесинин өлүк жана жансыз өлүктөрүн күт, ал аны берем деп айтканга барабар. жакында тамак түрүндө.

Бышырылган жегичтер жеген тамактары калорияга бай экенине кубанышат. Эми, калориялар толук пайда болгондо гана пайдалуу болушу мүмкүн. Булчуң клеткаларынын саны аз болсо, ал тургай, алсыз, оорулуу жана ийкемдүүлүгү жок болсо, калориялардын көбү пайдаланылбай калат жана организмге олуттуу зыян келтиргенден кийин, организмди керексиз клеткалар түрүндө калтырат. жылуулук, жана эч кандай максатсыз жоголот. Ачык асманда от жагсак, ал оттун энергиясы пайдасыз жоголот, ал эми заводдун моторуна күйгөндө, ал толугу менен өз максатына кызмат кылат. Бышырылган тамактар аркылуу тамак-ашка көз каранды адам өзүнүн организмине өзүнүн организминин функционалдык талаптарынан үч-төрт эсе ашыкча калорияны киргизет. Чийки тамак-аш азыктарынан алынган калориялар өз милдетин толук аткарат, анткени мындай азыктар ошол калорияларды колдонуу үчүн зарыл болгон бардык факторлор менен коштолот.

Биологдордун жана дарыгерлердин милдети адамдарды азыктандыруучу заттарды бири-биринен ажыратпай, аларды дайыма табигый тең салмактуу пропорцияларда жана тирүү клеткалары менен чогуу жеп турууга үндөө болушу керек. Алар эч качан айрым аш болумдуу компоненттеринин пайдалуулугу жөнүндө сөз кылбашы керек, бирок алардын алмаштырылгыстыгын баса белгилеши керек; биз бензиндин тазалыгын самолет үчүн жөн гана пайдалуу эмес, эң зарыл нерсе катары эсептейбиз. Алар эч качан кандайдыр бир витаминдердин пайдасы жөнүндө айтпашы керек, тескерисинче, алардын бүтүндүгү бузулуп, аларды жок кылуу коркунучуна басым

Жалпысынан алганда, тамактануу боюнча бүт илим эки негизги пунктка жалпыланган жана бүткүл адамзатты тынчсыздандырган болушу мүмкүн:

1.Адамдын азыгы толугу менен тирүү клеткалардан турушу керек. гана тирүү клеткалардан турган тамак-аш азыктары адам организминин талаптарын канааттандыруу үчүн зарыл болгон бардык сапаттарга ээ. Адам некрофаг эмес. Ал чымынды абада кармап, тирүүлөй жутуп жибергенден, же жырткычка окшоп, жемди тытып, бүт ичеги-карын, сөөктөрү менен жегенден башка жырткыч боло алмак эмес.

2. Жаратылышта жалпы жана тандалган жашылча денелери бар.
Эң кемчиликсиз жана жогорку азыктандыруучу жашылча органы - бул жемиштердин, жашыл жашылчалардын, дан эгиндеринин жана тамырлардын жакшы сорттору.

Бышырылган тамакты жеп, адам табити бузулган төрт түрдүү заттардын үчөө менен жаап, организмин миң деген башка керектүү компоненттерден ажыратат.
Миң деген медициналык рецепттердин ичинен кандайдыр бир витамин же башкасы көрсөтүлбөгөн рецептти табуу кыйын, бирок белоктордун, майлардын жана углеводдордун аттары аталган рецептти дээрлик жолуктурбай тургандыгы бул сөздүн айкын далили.

Кыскасы, адам чийки вегетариандык азыктар менен гана тамактанганда кемчиликсиз ден-соолукка ээ болот, бышырылган тамакты жегенге чейин ооруйт жана жалаң ушундай диета менен жашаганда өлөт.

Оорулар кантип пайда болот

Миллиарддаган клеткадан турган безди алалы. Бул клеткалар ар биринин өзүнчө бир функциясы же милдети бар көптөгөн түрлөрү бар. Ошентип, булчуң клеткалары жана эпителий клеткалары жана башка көптөгөн максаттар үчүн нерв клеткалары жана клеткалар бар. Бирок кандайдыр бир бездин клеткаларынын негизги милдети суюктуктарды бөлүп чыгаруу болуп саналат.

Бышырылган тамакты жеген адамдын бездеринде клеткалар толук болот, балким андан да көп, бирок алардын төрттөн бири же бештен бир бөлүгү гана кандайдыр бир пайдалуу ишке жарайт, бирок бул жетиштүү эмес. Протеин

Бир гана, өзгөчө алысты көрө албаган адамдар кемчиликсиз бир курулуш материалы катары кабыл алган өлүк жаныбар протеин, эң жөнөкөй формасыз, жөндөмсүз жана ишке жарабаган примитивдүү бир клетканын эң жөнөкөй түзүлүшүн гана пайда кыла алат. Бул клеткалар түзүлүшү жагынан эволюциялык өнүгүүнүн эң алгачкы этаптарында жер бетинде биринчи жолу пайда болгон жана эң кең ири таралган курулуш материалы: белоктор, майлар жана углеводдор менен курулган эң элементардык мүнөздөгү примитивдүү организмдерге окшош.

Ал эми андан кийинки миллиондогон кылымдар ичинде ал алгачкы бир клеткалуу организмдер эң жогорку сапаттагы азык заттар, тактап айтканда, бизге белгилүү болгон жана белгисиз болгон витаминдер жана минералдар аркылуу узак эволюциялык процессти баштан өткөрүшкөн.
Ошол эволюциянын жүрүшүндө алар өнүгүп, ар кандай татаал организмдерди түрөшкөн. Биз жаныбардын эмбрионундагы организмдердин бул тарыхый өнүгүүсүнүн кыскача кайталанышын, уруктанган учурдан тартып толук өрчүшүнө чейин көрө алабыз. Ушул эле процесс адамдын жеке клеткаларынын өнүгүүсүндө кайталанат.

Белгилүү бир безде ар бир адистештирилген клетканын белгилүү бир механизмдери бар, аларды атайын азыктандыруучу элементтер менен камсыз кылуу аркылуу гана активдүү иштөө жөндөмдүүлүгүнө ээ болуу үчүн уюштурууга жана жасоого болот. Эми ал механизмдердин ендурумдуу иштеши учун зарыл болгон сырьёну тамак-аш азыктары менен гана камсыз кылууга болот. Эч бир аары бышкан гүлдөрдүн нектарынан бал жасай албайт!

Атайын компоненттер клеткага жетиштүү өлчөмдө жетпегенде, анын өнүгүүсү басаң дайт же ал тургай токтоп калышы мүмкүн. Бул майлуу, анапластикалык, залалдуу же рак клеткалары, макрофагдар, мегакариоциттер, поликариоциттер жана башкалар сыяктуу ар кандай оорулуу клеткаларды пайда кылат.

Ошентип, сөз безинин клеткаларынын көбү гана эмес адистештирүү (дифференциялоо), ошондой эле суюктуктарды бөлүп чыгаруу үчүн зарыл болгон чийки зат дагы эле иштөө жөндөмдүүлүгүн сактап калган бир нече клеткаларга жетпейт, натыйжада без өзүнүн өндүрүшүнүн тийиштүү дең гээлин сактай албайт. Бул без ушундай жол менен болот

оору менен жабыркаган. Канааттандырарлык эмес ө нү гү ү жана клеткалардын туура эмес иштеши бардык башка органдарда жана системаларда пайда болушу мү мкү н, натыйжада тиешелү ү оорулар пайда болот.

Кээде белгилү ү бир без же орган ушундай даражада жабыркайт анын жоюлушу кутулууге болбой тургандыгын. Эркектер эң алгач ал органдын бузулушуна жол бербө ө ү чү н эң табигый чараларды кө рү ү нү н ордуна, аны алып салуу ү чү н эң чоң тү йшү ктү тартып, анан мындай кереметти жасаганына сыймыктанышат. Чийки вегетариандык адам ү чү н эч кандай дары-дармектер бузулган клетканы кадимки абалына келтирип, анын иштө ө жө ндө мдү ү лү гү н калыбына келтире албашы толук тү шү нү ктү ү .

Чийки жегич микробдордон коркпойт, анткени ал корголот аларга каршы табигый кучтер менен. Микробдор толук ө нү ккө н жана адистештирилген (дифференцияланган) клеткаларга зыян келтире албайт. Алар алсыз жана назик клеткаларга ө з зыяндарын жайышат.

Чындыгында бышырылган жегич ө зү нү н бар болушу ү чү н кээ бир учурларда алардын маанисин толук эске албай, ырахат алуу ү чү н жеген бир нече чийки азыктарга милдеттү ү . Эми адам организми укмуштуудай аз ө лчө мдө гү азык менен жашоосун уланта алгандыктан, ал аз ө лчө мдө гү чийки азыктар анын бир канча убакытка чейин тирү ү калышына жетиштү ү .

Бү гү нкү кү ндө эң чоң тамактануу адистери, адатта, чирип кетү ү нү жана булганууну тамак-аш азыктарынын бирден бир кемчилиги деп эсептешет. Алар таза, таза жана “жакшы бышырылган” тамактарды аш болумдуу, пайдалуу жана нормалдуу деп эсептешет. Аларда миң деген негизги компоненттердин жоктугу аларды такыр тынчсыздандырбай тургандай. Аларга эскертилгенде, мө мө -жемиштерди да жейбиз деп жооп беришет. Бул абдан маанисиз жооп. Адамдын организминин оорулары тамактануучу заттарды бири-биринен бө лү п алып, анан кокустан, эч кандай плансыз, ө зү нчө жегенибизден келип чыгат.

Тамак-аш азыктарынын аш болумдуулугун сортунан издеш керек керектелген тамак-аш азыктарынын, бирок курамында ар тү рдү ү

ошол тамак-аш азыктары. Эң кең ири таралган чөп, анын аш болумдуу компоненттеринин санына жана эң даамдуу банкеттерде берилүүчү көптөгөн тамактардын коллекциясына бай. Бул илимдин өкүмү.

Оорулардын алдын алуу боюнча көптөгөн медициналык конференциялар өткөрүлөт, аларда экинчи даражадагы темалар боюнча бир нече саат бою маектешкенден кийин медицина илиминин алдыңкы өкүлдөрү кечки тамакка кооз жасалгаланган дасторконго чогулушат. Анан табияттын керемет лабораториясында оорулардын алдын алуу үчүн пайда болгон жана миң деген тирүү заттарды камтыган негизги жана толук тең салмактуу азыктарды этибарга албай, идиш-аяк аркылуу бузулган жана өлүк өлүктөргө толтурушат. Андан да жаманы, алардын көбү табигый азыктарды өтө зарыл эмес деп эсептеп, тамактануу программасын кофе жана тамеки менен аякташат. Дарыгерлер мени бул катаал мамиле үчүн кечирип коюшсун, бирок бир аз ойлонгондон кийин алар бул туура эмес тамактануу системасы эмес экенине жана тамактандыруунун азыркы туура эмес салтына негизги өзгөртүү киргизүүнү олуттуу түрдө ойлонууга убакыт жеткендигине сөзсүз макул болушат.

Бир кезде Азиянын айрым өлкөлөрүндө өлүм жазасына тартылган кылмышкерлер жалаң бышырылган эт менен тамактанышкан. Алар, адатта, 28-30 күндүн ичинде өлүшөт, ал эми толук ачарчылыкта адам 70 күнгө чейин тирүү калышы мүмкүн. Бул бышырылган эт начар тамак-аш продуктусу гана эмес, ал чыгарган токсиндер менен, чынында эле, салыштырмалуу кыска убакыттын ичинде адамды өлтүрөө турган уу экенин билдирет.

Көбүнчө жылмаланган күрүчтү ашыкча жеген адамдар авитаминозго дуушар болору белгилүү, ал оорулуу адамды көп азапка салгандан кийин өлтүрөт. Эми, балким, авитаминоздун эң маанилүү симптому - полиневрит, бирок бул оорунун жалгыз белгиси эмес; бул көп сандаган симптомдордун бири гана. Ошондой эле B1 витамининин жетишсиздиги жалпысынан болжолдонгондой, бул оорунун жалгыз себеби эмес. Жылмаланган күрүчтө белгилүү же белгисиз витаминдердин эч бири жок. Ак нан жана жалпысынан, бардык даярдыктар

ак ундан жасалган жылмаланган кү рү ч сыяктуу ө згө чө лү ктө ргө ээ. Миң деген азыктандыруучу элементтердин биринин же тигилинин гана ө кү лдө рү болгон жасалма кант жана тазаланган майлар да ушундай.

Бышырылган адамдын негизги рационун тү згө н жогоруда аталган тамак-аш азыктары ө лү мгө алып келген негизги факторлор болуп саналат, алар гана диарея, жугуштуу оорулар, ревматизм, подагра, склероз, кант диабети, апоплексия, рак жана кө п сандаган адамдын ө лү мү нө алып келет. башка оорулар. Кээде бир гана жашта, кээде беш, 10, 50 же 70 жашта, керектелген тамак-аштын эки категориясынын (бышырылган тамак-аш жана чийки азыктар) салыштырмалуу пропорцияларына жана тукум куучулук даражасына жараша ө лтү рү шө т. каршылык жеке адамга берилет.

Туура эмес тамактануунун кесепетинен азыркы учурда кө птө гө н энелердин баласын эмизгенге сү тү жок болгондуктан, кээ бирлери балдарын кургатылган сү т, печенье, ак нан, чай менен багышат. Бала табигый тү рдө арыктап, арыктай баштайт. Дү йнө нү н балдар ооруканалары, балдар ү йлө рү мындай бейтаптарга толгон.

Мындай балдарга эки стакан мө мө ширесин берү ү жетиштү ү эки жуманын ичинде ден соолугун толук калыбына келтирү ү ү чү н кү н сайын. Бирок тамак-ашка кө з каранды диетологдор мө мө -жемиштин зарылдыгын этибарга албай, баланын арыктаган денесине ар кандай оор сыноолорду жасап, андан кандын акыркы тамчыларын чыгаргандан кийин аны кургатылган сү т, эт экстракттары менен азыктандырууга аракет кылышат. , жасалма витаминдер жана ар кандай дарылар. Башкача айтканда, табият тарабынан берилген тамак-аш компоненттеринин гармониялуу тең салмактуулугун эске албай, ал баланын арыктаган денесине бир нече компонент аркылуу эксперимент жасай башташат, булар жө нү ндө лабораторияларында кээ бир фрагменттү ү билимдер бар. Эгерде ал бала кандайдыр бир жол менен табигый тамак-ашка ээ болбосо, ал сө зсү з ө лө т жана мындай ө лү мдө р, чынында эле, миң деп саналат. Бирок, эң коркунучтуусу, кө птө гө н жө нө кө й диетологдор мындай балдардын курсактары алсыз жемиштерди сиң ире албайт деген ишеним менен чийки жемиштерди жегенге уруксат беришпейт же эң жакшысы, мө мө -жемиш маселесин алардын кароосуна коюшат. балдардын ата-энелерине карата

аны анча маанилүү эмес люкс катары. Көптөгөн ооруканалардан эт, печенье, кургатылган сүт, шекер, чай, маргарин, күрүч, ак нан, жасалма витаминдер, каалагандай дары-дармектер бар экенине күбө болуңуз, бирок мөмө-жемиштерди сыга турган бир дагы аппаратты көрбөйсүз. ширелер, мөмө-жемиш сатып алуу да милдеттүү эмес. Мындай оорукаалардан ондогон балдардын өлүктөрү чыгарылат, бирок бул өлүмгө эч ким табигый эмес тамактануу системасын жоопко тарткысы келбейт.

Мен бардык дарыгерлердин гуманитардык сезимдерине кайрылам. Бул маселеге олуттуу көңүл бурушсун. Мен бардык университеттин окутуучуларынан жана дүйнөнүн ар бир өлкөсүнүн бардык жооптуу органдарынан жана саламаттыкты сактоо министрликтеринен алар өз элинин саламаттыгы жана жыргалчылыгы үчүн кам көрөбү же жокпу деп сурайм. Алар болсо, кечиктирбестен ишке киришиши керек. Менин айткандарым жөн эле гипотеза эмес, төгүнгө чыгаргыс фактылар, аларды мен окурмандарга деңиз чочколоруна жасалган эксперименттердин натыйжасында эмес, үй-бүлөмдүн жана өзүмдүн тирүү мисалымда келтирип жатам.

Оорулардын алдын алуунун жана айыктыруунун жана ошол эле учурда калктын жашоо деңгээлин көтөрүүнүн эң жакшы каражаты – бул ар бир саламаттыкты сактоо министрлиги калктын калың катмарына жеткирүү максатында маалымат бөлүмдөрүн түзүү үчүн анча-мынча бюджетти бөлүүсү болуп саналат. тамак жасоонун зыяны, ошондой эле витамини жок тамак-аш азыктары, өзгөчө ак нан, күрүч, эт, таза майлар, кант, чай, кофе, алкоголдук жана алкоголсуз суусундуктар. Андан кийин алар бышырылган тамактарды керектөөнү мүмкүн болушунча азайтууга жана тамактануу адаттарына акырындык менен өзгөртүү киргизүүгө ынандырыш керек.

Албетте, бардык адамдар акыл-эстүү болбогондуктан, бардыгын бир эле учурда чийки жегич кылуу мүмкүн эмес, бирок адам бала кезинен баштап денесиндеги керектүү чийки зат менен тааныш болушу керек. жаңылыштык жана коркунучтуу пикирлер жана аларга жана алардын балдарына ден соолук жана күч-кубат берген тооктун шорпосу, күрүч, котлеттер, жумуртка жана бифштекс эмес, өнүп чыккан буудай, сабиз, помидор, жаңгак, жүзүм ж.б. экенин түшүнүшүм керек. Мисалы, 52 жыл эт жана башка бышырылган тамактарды жегендин натыйжасында мен бүт күчүмдү жоготуп,

эки тепкичке көтөрүлбөстөн дем алуу; бирок бүгүн, сегиз жыл бышырылган тамактан баш тарткандан кийин, мен тоого оңой эле чуркай алам.

Азыр канчалаган балдар үйлөрүндө жана балдар бакчаларында кандай илимий негиздер менен печеньеден кутучаларды балдардын карамагына коюп, каалаган учурда өздөрүнө жардам берип жатканын билбейм.
Ал зыяндуу заттардын кутучаларын жайкысын жаңы мөмө-жемиш, сабиз, бадыраң, помидор, ал эми кышында кургатылган жемиштер салынган себеттер менен алмаштырып, алардан балдар каалаган убакта эркин жана каалагандай тамактанышы керек. күндүн. Ошондо ар бир адам жаратылыштын мыйзамы боюнча балдар бузулган тамактын ордуна мөмө-жемиштерди кантип жей баштаарын жана ошону менен өз ден соолугун өз колдору менен камсыздай турганын көрөт.

Ооруканаларда чийки тамактануу системасы бардык түрлөрү үчүн кабыл алынышы керек оорулуулардын жана коомчулуктун алынган натыйжалар жөнүндө маалымат болушу керек. Коомдук ресторандарда абдан пайдалуу реформалар жасалышы мүмкүн. Тамак-ашка көз каранды адамдарды бышырылган тамактын «ырахатынан» толук ажыратпай туруп, алардын санын азырынча 50 пайыздан кем эмес кыскартууга жана жоготууларды жаңы салаттар жана чийки компоттор менен алмаштырууга болот. сезондун мөмө-жемиштеринин көптөгөн түрлөрү. Мына ошентип тамак-аштар ар турдуу жана жагымдуу болуп гана тим болбостон, элдин саламаттыгы да чыцдалып, коомдук чарбада бир кыйла унемделет.

Коомчулук бышырылган тамак-аштын зыяны менен таанышкандан кийин алардан сактанууга аракет кылышат. Ошондой эле көптөгөн акыл-эстүү адамдар табылат, алар көз карандылыктын үнүн батырып, бизден үлгү алышат жана толук чийки тамактануу практикасы менен өздөрүнүн жана үй-бүлөлөрүнүн кемчиликсиз ден соолуктарын камсыз кылышат. Айыгып кетүүдөн үмүтүн үзгөн же табигый эмес денеликтен бузулган адамдар чийки тамакты катуу сактоо менен бир нече айдын ичинде алар кыялданган ден соолукка жетише аларын түшүнүшөт.

Адамдар дарылоону көрсөтүү үчүн көптөгөн китептерди басып чыгарышат жүзүм, курма, алма, органдар, пияз же чамгыр сыяктуу айрым мөмө-жемиштердин жана жашылчалардын касиеттерин аныктап, аларды керектөөнүн атайын ыкмаларын иштеп чыгуу менен бул операцияларды илимий иштердин көрүнүшү менен инвестициялоого аракет кылышат. Чынында, чийки өсүмдүктөрдүн жегенге жарактуу бардык сорттору кемчиликсиз азыктар жана бирдей сапаттарга ээ. Адам кандай оору менен оорубасын, алар организмдин талабын канааттандырат, органдардын функцияларын жөнгө салат, оорулуунун ден соолугун калыбына келтирет. Мындай чындыктар тууралуу маалымат коомчулуктун карамагына бекер берилиши керек, анткени мындай кең еш үчүн акча алуу адамгерчиликке жатпайт.

Бышырылган жегичтин диетасы өлүмгө дуушар болгон карама-каршылыктарга толгон. Көпчүлүк учурларда зыяндуу тамак-аш азыктары пайдалуу катары сунушталат, ал эми өтө зарыл болгондор зыяндуу катары көрсөтүлөт жана катуу тыюу салынат. Себеби, бышыргандардын тажрыйбасы тамак-аш азыктарынын дароо, көзгө көрүнгөн жана карама-каршылыктуу таасирине жана лабораторияда жасалган жаңылыштык эсептөөлөргө негизделген. Миллиондогон бейкүнөө адамдар ошол карама-каршы жана жаңылыш эсептөөлөрдүн натыйжасында өлүшөт.

Эң ишенимдүү жол – бул чийкичинин фундаменталдуу жана кемчиликсиз тажрыйбасы, анын натыйжасында медицина илиминде, жалпысынан, диетологияда орун алган бардык каталар, карама-каршылыктар жана түшүнбөстүктөр бир жолу ачыкка чыгып, оң долот. бардыгы үчүн. Ал тажрыйбанын мисалдарын алыскы жерлерден кебейтуу жана алынган натыйжалар менен буткул адамзатты тааныштыруу зарыл.

Жаңы төрөлгөн ымыркайды бышырылган тамакка көнүктүрүү кылмыштын эң жаманы

Бышырылган тамак-аш табигый эмес адат экени, адамдардын бардык ооруларынын себеби жана бул ушунчалык коркунучтуу көз карандылык экени ар бир адамга айкын болуп калганда, адам анын өкүнүчсүз туткунуна түшкөндө, жабырлануучу сейрек эркиндикке чыга албайт. кайра анын кучагынан.
Аны организмге киргизүүгө акыл-эстүү адамдын кандай укугу бар

кү нө ө сү з жаң ы тө рө лгө н бала ө з колу менен? Кичинекей ымыркайынын органдарын кү йгү зү лгө н, талкаланган, ө рттө лү п ө лтү рү лгө н тамактар менен бү лдү ргө нгө анын кандай акысы бар? Бул бардык кылмыштардын ичинен эң ырайымсызы эмеспи, бул иш жү зү ндө адам ө лтү рү ү , мыкаачылык менен ө лтү рү ү эмеспи? Мен ө зү м да ушундай жол менен эки сү йгө н баламды ө з колум менен ө лтү рдү м жана кылмыштын канчалык чоң экенин жакшы билем.

Чындыгында, тамак-ашка кө з каранды ата-энелердин баары филициддер. Азыркы учурда кылымда эч ким табигый ө лү м менен ө лбө йт. Ө лү мдө рдү н баары бышырылган тамактан улам пайда болгон оорулардын натыйжасы, ал эми балдарга бышырылган тамакты ү йрө ткө н адамдар алардын ата-энелери. Бышырылган жегич ата-энелер балдарынын ар бир оорусу жана бузулушу ү чү н жоопкерчилик алардын мойнунда экенин толук тү шү нү шү керек. Адаттагыдай жаң ылыштыктарын улантуудан мурун бул маселени олуттуу тү рдө таразалап алышы керек.
Ар бир рактын же инсульттун пайдубалы, оору эң чоң куракта пайда болгондо да балага берилген бышырылган тамактын биринчи ү зү мү менен тү птө лө т.

Чоң кишилер ү чү н бышырылган тамактан толук ажырап калуу кыйын деп айтышы мү мкү н. Анда абдан жакшы, анда алар ө здө рү нү н жаман адаттарын жү рө ктө рү нө чейин уланта беришсин. Бирок аларды ымыркай баланын ажырагыс чийки затын ө рттө п, жок кылууга, эң керектү ү компоненттеринен ажыратууга, зыяндуу заттарга айландырууга, анан наристеге берү ү гө эмне мажбурлап жатат? Бейкү нө ө балдарга карата мындай адамгерчиликсиз мамиле, мындай жапайычылык, албетте, токтошу керек.

Ата-эне баласына ак нандын, жылмаланган кү рү чтү н же макарондун ордуна ө нү п чыккан буудайды берү ү гө тыюу салган илимде эч кандай эреже жок; кургатылган сү ттү н ордуна сабиздин, апельсиндин, жү зү мдү н жана алманын жаң ы ширелери; компоттун ордуна чийки жемиш; эт менен майдын ордуна жаң гак, бадам, ө нү п чыккан буурчак жана буурчак. Чийки тамак менен тамактануу менен бала дени сак, бактылуу, узак ө мү р сү рө т, ал эми альтернативдик диета аны ооруга жана мезгилсиз ө лү мгө алып келет. Бала бү т жан дү йнө сү менен чийки тамакты каалайт деп ишенсең из болот. Ал езунун сырьёсун бу-зулбас абалында алууну талап кылат жана ага анын талашсыз укугу бар.

Акылдан, абийирден куру болбогон дарыгер же ата-эне эч ойлонбостон, ошого жараша иш кылышы керек.

Үч-төрт айлык болгондон кийин баланын органдары иштей баштайт туура эмес операция жасоо үчүн алысты көрө албаган дарыгер отко күйүп кеткен миң деген заттардын ордуна эки-үч түрдүү жасалма витаминдерди жазып берет, же эң көп дегенде, дары катары бир нече өлчөнгөн кашык жемиштерди сунуштайт. ширесин берип, өзүнүн да, баланын ата-энесинин да абийирин тынчтандырат. Апасы табигый тамак-аш азыктарынын курамындагы витаминдерди өз колу менен жок кылбаса, бала эмне үчүн витамин жетишсиздигинен жабыркашы керек?

Келгиле, көзүбүздү бир саамга жумуп, жаратылыштын кереметин толугу менен өзүбүзгө элестетип көрөлү. Адамдын денесине бир буудай данын ооз аркылуу киргизсек, организм ошол данды алып, майдалап, бүт денеге таратат. Ал дандын ичинде топтолгон миң деген түрдүү заттар ар тарапка жылып, ар бири өз милдетин аткаруу үчүн жөнөшөт. Ошентип, буудайдын данындагы ар түрдүү азык бөлүктөрү он миң деген түрдүү иштерди аткарып, организмдин биологиялык функцияларын эч кандай кемчиликсиз жана кемчиликсиз аткарышат.

Ал эми ашказанга бир тиштем киргенде эмне болот Ак нан? Ашказанды максатсыз иштетет; күйгүзүлүп, жараксыз ысыкка айланат, же, эң жакшысы, кээ бир беймаза, эч нерсеге жарабаган клеткаларга бир нече минометсиз кирпич же таштарды кошот. Таза буудай менен азыктанган адамдын жүрөгү жүгөрү данындай бекем жана күчтүү болсо, ак нанды жеген адамдын жүрөгү жеген нанындай алсыз, жумшак болот. Буга жүрөк оорусунан улам барган сайын көбөйүп жатканына күбө болуңуз.

Кандайдыр бир керемет менен бүгүн бүт дүйнө эсине келсе керек жана чийки тамактануу практикасын кабыл алуу, кээ бир өзгөчө учурларды кошпогондо, алардын оорулары өтө өнүккөн учурларды кошпогондо, кийинки үч-төрт он жылдыкта карыларга чейин күтүүсүз өлүмдөр болбойт.

адамдар өтө карылыкка жетет. Бышырылган тамактан улам болгон өлүмдөр эң чоң согуштардагыдан бир нече эсе көп.

Ар бир жардамсыз баланын атынан мен дагы бир жолу бардык окумуштууларга кайрылам. Кичинекей балдарга каршы жасалган коркунучтуу кылмышты дароо токтотуу үчүн дүйнө жүзүндөгү илимдүү адамдар, элдердин лидерлери, саламаттыкты сактоо министрликтери, ата-энелер жана боорукер адамдар. Ар бир күндүк кечигүү миң деген бейкүнөө адамдардын өмүрүн алып келет. Чоң адамдар бышырылган тамактын өлүм ырахаты үчүн өз өмүрүн курмандыкка чалып, өз жанын кыюуга эркин, бирок ким аларга бечара балдарын кырууга укук берди, айрыкча, ал тамактар аларга эч кандай ырахат тартуулоодон алыс, жөн гана толтурат. балдар жийиркеничтүү? Бала чоң ойгондо башкалардын жегенин көрүп, анан өзү жегиси келет деп талашып-тартышуунун мааниси жок. Биринчиден, бышырылган тамак сыяктуу жапайычылык көпкө созулбайт жана биз чийки тамактын эрте жең ишин чыдамсыздык менен күтсөк болот. Андан кийин миллиондогон адамдар башкалардын аракечтигин же баңгиликти көрүп, бирок мындай жаман көрүнүштөрдөн өздөрүн алыс кармашат. Менин балам уже 6 жашта (Бул китептин бул бөлүмү жазылган 1963-жылга тиешелүү) жана ал баарын түшүнө алат; ал башка адамдар жеген бышырылган тамакты көрөт, бирок ал аны бүт жүрөгү менен жек көрөт. Кайсы апийим ымыркай баласын бешикте эле баңгиликке үйрөтөт?
Кайсы акыл-эси адамды өз уулун курмандыкка чалып, анын жеке көз карандылыгын бекемдөө жана түбөлүккө калтыруу үчүн өзүнүн жийиркеничтүү адаттарынын алгачкы шериги кылууга түртөт? Ата-эне алгач табияттын мыйзамы менен дени сак баланы тарбиялап, андан кийин чоң ойгондон кийин, башка ар кандай жамандыктарды жасагандай, анын келечектеги иш-аракетин өз каалоосуна калтырсын.

Бул саптарды окугандан кийин эч бир акыл-эстүү ата-эне башка бийликтердин такыр башкача кеңеш бергендигине негиз таба албайт. Эгер ал чындыктын үнүн четке кагууну уланта берсе, баласынын ден соолугуна зыян келтирип, анын келечегине шек келтирген жоопкерчиликти өз мойнуна алышы керек. Адам 10 000 затты нөл заттарга, тирүү клеткаларды өлүк клеткаларга, толук тең салмактуу чийки затты бузулган материалга, табигый заттарга алмаштыруу үчүн эң эле жөнөкөй ойдон алыс болушу керек.

табигый эмес азыктар менен, өнүп чыккан буудайды ак нан менен, көк буурчакты эт менен, жаңы мөмөлөрдү кыям менен азыктандырат.

Ашказан биологдору табиятта бар экенин далилдеши керек Бизге тамак-аш азыктарын тартуулабай жаңылыштык

Бышырылган мамлекет

Мен бардык илимпоздорго менин көз карашымды ырастагыла деп эл алдында кайрылам аларды бүткүл дүйнөгө жарыялоо же табигый тамак-аш азыктары отко коюлганда, алардын аш болумдуу компоненттери же энергетикалык курамында эч кандай жоготууларга учурабастыгын далилдөө; тирүү өсүмдүк клеткалары өлбөйт жана атомдордун түзүлүшүндө эч кандай өзгөрүү болбойт. Алар адам организми үчүн азыктандыруучу заттарды жаратууда жетилгендердин жаңылыштык кетирип, аларга тамак-ашты «тазаланган», бышырылган же күйгүзүлгөн абалында бизге бербестен, заводдордо жана ашканаларда жасалган операцияларды далилдеши керек. жаратылыштын каталарын оңдоого багытталган илимий чаралар жана жасалма жасалма витаминдер табияттагы витаминдерге караганда көбүрөөк аш болумдуу баалуулуктарга ээ. Антпесе, буга чейин кетирилген кайгылуу каталарды моюнга алып, бышырылган тамактарды биротоло жокко чыгарып, ааламдын даанышмандыгына баш калкалап, жер табияты жараткан табигый азыктардын курамына кийлигишүүнү токтотуулары керек. Өздөрүн эт жегич деп эсептегендер этин клеткаларын өлтүрбөстөн жана эч кандай бузулбастан, колунан келсе, эт жеген айбандардай таза жана бүтүн жешсин.

Колубузда болгон бардык илимий каражаттар менен эң кичинекей бир клеткалуу организмди жарата албагандан кийин, адамдын организми үчүн жаратылыш жараткан сырьенун бүтүндүгүн бузууга акыбыз жок; бизге белгилүү болгон бардык азыктандыруучу компоненттердин жардамы менен биз бир организмди жасалма жол менен азыктандырып, аны көпкө чейин тирүү кармай албасак; ал эми биз жугерунун данындагы заттардын минден бир белугун эптеп таанып алганыбызда. Ырас, ар кандай азыктандыруучу заттарды жана натыйжада көптөгөн маанилүү азыктарды таануу боюнча көптөгөн изилдөөлөр жүргүзүлүп, олуттуу прогресске жетишилди.

тү зү ү чү лө рү ачылган, бирок бул ачылыштардын бардыгы жасалма спутниктерди ойлоп табуудан чоң мааниге ээ боло албайт. Жасалма витаминдер менен жү гө рү данын тү згө н азыктандыруучу компоненттердин ортосундагы айырма адам жасаган жасалма спутниктер менен биздин бү т галактикалык системабызды тү згө н асман телолорунун ортосундагы айырмага окшош. Жасалма спутниктерди жасаган илимпоздор болсо эч качан бар галактикаларды жок кылып, алардын ордуна ө здө рү жаң ыдан жаралган жылдыздар аралык телолорду коет деп ойлошпойт.

Биздин эң жакшы багытыбыз – жаратылыштын мыйзамдарын кылдаттык менен изилдө ө жаныбар жана ө сү мдү к организмдеринин эволюциясы. Бирок, эч кандай шартта, табияттын ишин жокко чыгарбашыбыз керек, анан аны бездин экстракттарынын жана жасалма витаминдердин жардамы менен калыбына келтирү ү гө аракет кылбашыбыз керек.

Майга бир кесим картошканы же чучукту салып, кууруп баштаганда, аны жок кылуу процессин биринчи учурдан баштап баштайбыз.
Ал ошол замат бышылдап, кычырап, кү рө ң болуп, анан кургап баштайт, операцияны дагы бир аз уланта берсек, ал кү йү п, кү лгө айланат. Таноосубузду кытыгылаган ошол табитти ачуучу жыт – бул табигый тамак-аш азыктарынын эң баалуу компоненттеринин жыты, алар биздин сезимдерибизге кү лү п, абада жок болот.

"Тамак бышыруу" жана "бышыруу" терминдери маанисинде колдонулбашы керек даярдоо, куруу жана жакшыртуу, алар азыркыга чейин колдонулуп келген; алар, тескерисинче, кыйратуу, жок кылуу, ө рттө п салуу, ө лтү рү ү же жок кылуу сезимин жеткирү ү ү чү н колдонулушу керек, анткени бул операциялар менен биз организмибиз ү чү н ө тө маанилү ү болгон эң баалуу заттарды жок кылабыз жана ошентип биз адамзатка каршы эң оор кылмыш жасайбыз. .

Наристе бышкан тамактардын даамын жек кө рө т
Тамак-ашка кө з карандыларга гана табиттү ү кө рү нө т
Апийим наркоманга жагымдуу кө рү нө т

Жө нө кө й адамдар ажыратууну таш боор деп ойлошу мү мкү н бышырылган тамактардын даамынан алынган ырахаттын балдары. Мындай

адамдар чындыгында бышырылган тамактар эч кандай даамдуу эмес экенин түшүнүшү керек; апийим наркоманга жагымдуу көрүнгөндөй, алар тамак-ашка көз карандыларга гана даамдуу көрүнөт. Буга чейин бизге бул жөнөкөй чындыкты айткан эч ким болгон эмес, анткени байыртадан бери эч ким тамак-аш көз карандылыктан арыла элек.

Жаңы төрөлгөн баланын органдары чийки тамак-аштын курамына гана ылайыкташкан. Бала чийки жемиштерди жана жашылчаларды абдан жакшы көрөт. Ал эң чоң канааттануу менен чийки данды, картошканы, төө буурчакты, баклажанды, жашыл буурчакты жана жасмыкты жейт, булар өзүнө абдан даамдуу, бирок бышырганга жагымсыз.

Кичинекей бала бышкан тамактын даамынан эч кандай ырахат албайт; ал бүт жан дүйнөсү менен аларды жек көрөт жана качат жана ал табигый эмес тамактарды абдан кыйналып жутат. Бирок байкуш, жөнөкөй ата-эне муну түшүнбөйт. Ал бир гана өзүнүн көз карандылыгын жетектейт жана баланы жакшы багуу үчүн тынчсызданып, ал жаман тамактарды анын кекиртегине сиңирип, баланы кемчиликсиз наркоманга айлантып, анын ден соолугун жана бактысын бузуп салат.

Өмүрүнүн алгачкы жылдарында наристе коркунучтуу абалда болот табигый эмес тамак-аш азыктарына каршы күрөш. Бул балдардын көп сандаган ооруларынан жана ашказанынын бат-баттан ооруган ооруларынан, ошондой эле ымыркайлардын өлүмүнүн жогорку деңгээлинен көрүнүп турат. Ымыркай жаңы курулган, кемчиликсиз бир завод. Эгерде биз анын органдарынын нормалдуу тамактануусу үчүн табигый азыктарды берсек, ал эч качан оорубайт.

Чийки вегетарианизмди универсалдуу кабыл алуу – бардыгын бошотуунун бирден-бир жолу адамзатты оорулардын каргышынан биротоло куткарат. Чийки тамакты жайылтуу оорулуулардан, жаңы төрөлгөн балдардан, керектүү эрк жана акылмандыкка ээ адамдардан жана чийки балдардын эстүү ата-энелеринен башталышы керек, алар үйлөрүнөн бузулган тамак-аштын бардык изин алып салууга милдеттүү. балдарынын жолуна азгырылбоо. Бул бышырылган тамактан өз ыктыяры менен баш тартуунун алгачкы мезгили бийликтер келген күнгө чейин созулат

алардын сезун жана чийки жегенди милдеттуу деп жарыялоону чечишет, ошентип, табияттын акыл-эстуу эрки сабатсыз, насаатсыз масса-га. Бүткүл дүйнөдө чийки жегич үстөмдүк кыла турган убак келет. Ошол куттуу келечекте тамак жасоо кылмыш катары белгилүү болот.

Бышырылган тамакты тез арада жок кылуу кыйынчылыгы анын келтирген зыянын четке кагууга шылтоо болбошу керек. Эч ким уурулукту, каракчылыкты жана киши өлтүрүүнү актоого аракет кылбайт, бирок адамзат коомунан бул жаман илдеттерди жок кылуу мүмкүн эмес. Негизгиси, илимпоздор тамак-аш азыктарын бышыруу туура эмес, табигый эмес жана кооптуу экенин, оорулардын түздөн-түз себепкери экенин принципиалдуу түрдө моюнга алышы жана коомчулукка жарыялоосу. Чийки жегенди иш жүзүндө колдонуунун экинчи даражадагы маселеси окуянын кийинки жүрүшүнө калтырылышы мүмкүн.

Бышырылган тамактануу тамак-ашка көз карандылыкты, ооруларды, медицина илимин жана фармакологияны пайда кылды. Медицина илиминин түпкү максаты – адамдын бузулган жана бузулган органдарын оң доо жана калыбына келтирүү. Медицина илиминин ордуна чийкичинин илими же ден соолугу бар, анын максаты жогоруда айтылган бузулуулардын алдын алуу жана азыркы жана келечек муундардын ден соолугунун чың, бактылуу, узак жана бейпилдик жашоосун камсыз кылуу. Бардык оорулар жаратылыш мыйзамдарын бузуудан келип чыгат. Чийки тамак адамдарды ошол мыйзамдарды урматтоого мажбурлайт.

Менин үй-бүлөмдө чийки тамактануу практикасы

60 жашымда бул саптарды жаза алганымдын себеби чийки тамактануу. Жети-сегиз жыл мурун менин жүрөгүм ушунчалык начар абалда болгондуктан, инсульт сөзсүз сезилчү. Мен бир нече тепкичке чыкканда дем албай калчумун; Бир чака суу көтөргөнгө күчүм жетпей калды. Ич катуу, тамак сиңирүү, зарна, уйкусуздук, баш оору, дөбө, подагра, склероз, кан басымынын жогорулашы, тахикардия, өнөкөт бронхит, геморрой жана тез-тез сасык тумоо менин жашоомдо көптөн бери коштолгон. Чийки жегендин аркасында мен бул оорулардан арылдым. Кан басымды биротоло 18-20дан 13кө, тамырдын кагышын 80-90дон 58-60ка чейин түшүрдүм. Чарчоонун белгиси жок,

Мен Тажришке жана артка (24 километр аралык) төрт саатта жөө барам, текедей тоого чыга алам, оор чемодандарды тепкичтен өйдө көтөрөм жана убактым болгондо 12 чакырымды сейилдеп жүрөм. Бир кезде өнөкөт бронхит менен ооруп, жылына бир нече жолу грипп менен ооруп жүргөн мен, акыркы жылдары сасык тумоо менен ооруган жокмун, жыл бою ачык асманда уктап калдым. кышында жана жайында, сууктан же микробдордон эч кандай коркпостон.

Бир нече жыл мурун менде подагра катуу кармагандыктан, колум тийбей калды буттун чоң бармагынын муундары; Бүгүн мен аларды бүт күчүм менен эч кандай оорунун белгиси жок бура алам. Атофан, АКТГ, дижиталис, бромиддер, йод, аспирин, антибиотиктер жана башка миң деген дарылардын жардамы менен дүйнөнүн кайсы жеринде ушундай натыйжалар алынган?

Мүнөтүнө 58 согуу ылдамдыгы менен иштеген жүрөктүн эч качан инсульт коркунучу болбостон, көп жылдар бою ишин улантат деп ишенимдүү түрдө күтсө болот. Бышырылган тамактануу шарттарында, мисалы, тамырдын кагышынын төмөндөшү жүрөк алсыз болгондо гана пайда болот, бирок менин учурда бул менин тамак сиңирүү органдарынын иштөөсүнүн мыйзамдуулугунун табигый натыйжасы.

Мен ашказанды нормадан бир нече эсе көп табигый тамак-аш азыктары менен ашыкча жүктөөгө аракет кылганда, алар ашказанда көпкө турбастан, бир заматта ичегиге өтүп, бир нече сааттан кийин денеден чыгып кетиши өтө маанилүү. кандайдыр бир ажыроо жана кичинекей тамак сиңирүү бузулушуна алып келбейт же мага кандайдыр бир ың гайсыздык жаратпайт. Мындай шартта тамырдын кагышы мүнөтүнө төрт-беш согуудан ашпайт, ал эми «жөнөкөй адамдай» бышкан тамак менен «канааттанууга» аракет кылсам, жүрөгүм дароо 85-90го чейин согот. жана менин ашказаным кадимки жеңилдик сезимин калыбына келтирүү үчүн бир нече күн талап кылынат.

Өзүм менен кошо үчүнчү баламды чийки болуп чоң ойтуп жатам. Ал жети жаштагы кичинекей кыз, бирок оозуна бир да тиштем бузулган тамак салган эмес. Анын ден соолугу жакшы

кемчиликсиздиктин ишке ашырылышы. Мен азыр чийки же бышырылган балдардын ортосунда кандай чоң айырма бар экенин көрүп турам. Бир бышкан балага караганда, жүз чийки баланы тарбиялоо оңой. Балдардын чыйрыгуу жана суук тийүү, диарея жана ич катуу сыяктуу оорулары, же баланын көп же аз жегени жөнүндө тынчсыздануума эч качан учур болбойт. Ал тайгадай шайыр, каалаган убакта дасторконго барып, өзү каалаган жегенге жардам берет. Күнү бою эч кандай капризсиз, капризсиз, ыйлабай, айланасындагыларга кыйынчылык жаратпай ойнойт, ырдайт, бийлейт.
Ал кечки саат сегизде туптуура уктап, бир нече мүнөт өзүнчө ырдагандан кийин, көзүн жумуп, таңкы саат 6га чейин чокудай уктайт. Болгондо да, биринчи бир нече айдан кийин анын түн ичинде ойгонгон үч же төрт жолу гана эстей тургандыгы абдан таң калыштуу чындык. Анын уйкусу ушунчалык терең жана катуу болгондуктан, анын ойгонушуна эч кандай ызы-чуу же кыймыл себеп болбойт.

Бала бакчанын башка балдары эртең мененки дасторконго нан менен сыр, нан менен май, токоч ж.б. жеп отурушканда, ал үйдөн алып келген мүшөк жемиштерин алып чыгып, унчукпай ырахат алат. Биз досторубузга конокко барганыбызда, ал ашкере толтурулган чай үстөлдөрүн кайдыгер карап, тегерете эл отургузуп, ар кандай кондитердик токочторду, таттууларды «ырахаттанып» алат. Ал эч качан, жада калса алардын бир даамын татып көргүсү келген каалоосун билдирбейт. Баардык чийки балдарды ушундай тарбиялаш керек.

Мен өз көз карашымды эч качан мажбурлабаган жубайым акырындык менен баланын жана анын ден соолугу үчүн тамактануу системасын өзгөртүү, азыр толук чийки болуп калды жана анын абалына абдан ыраазы. Баштоо үчүн, ал эттен таптакыр баш тартты, анан этсиз бышырылган тамактарды жумасына бир же экиге кыскартты. Бала бир аз чоң оюп калганда, булардын ордуна анда-санда алынган бир нече кайнатылган картошка кошулду. Акыры, бир күнү бала: «Апа, бул эмне деген жагымсыз жыт? Ошондон кийин ал бала көрбөй кэзде жаңгак менен жеген жука кесим гана нан алды.

ошондуктан ал бардык бышырылган тамак-аштардан алыс болушу керек. Жана мунун баары чечкиндүү түрдө кабыл алынгандан кийин көп кыйынчылыксыз ишке ашты. Үйдө бышырылган тамактын жыты жок болгондо, чийки тамак абдан жөнөкөй нерсеге айланат. Ден соолугун баалап, балдарын сүйгөн ата-энелердин баары ушундай жол менен жүрүшү керек.

Адамдын бардык жаман адаттары бышырылгандын натыйжасы

Тамактануу

Чийки тамак аракечтик, тамеки чегүү, наркомания жана сараңдык сыяктуу башка жамандыктарды аренадан кууп чыгат. Бул көз карандылыктар мындан ары чийки тамакты коштой албайт. Бул жамандыктар тамак-ашка көз карандылыктын спутниги болуп саналат.

Чийки жециштин жециши менен дуйнеде жана элдердин ортосунда биротоло бекем тынчтык орнойт. Бардык кылмыштар, жек көрүү, кастык, текебердик, көрө албастык, жалпы эле адамдын бардык жаман адаттары бышырылган тамактын тукумунан. Бышырылган тамакты жоюу менен адамдардын кумарлары басаңдап, акыл-эси асылданып, жашоо ушунчалык жеңил болуп, адамдар бири-биринин этин тытып же абийирин сатканга милдеттүү болбой калышат.

Диета концепциясы менен чектелиши керек
Табигый эмес тамактанууну табигый менен алмаштыруу
Азыктандыруу ыкмасы

Толук чийки тамактануу адамзатты оорулардан бошотуунун бирден-бир жолу. Жарым чара эч качан берген эмес жана эч качан жыйынтык бербейт. Бышырылган тамак-аштын азыркы шарттарында белгилүү бир диетанын аш болумдуу баалуулуктарынын бардык кабыл алынган эсептөөлөрү эсепке алынбашы керек. Кандай оору болбосун, диета маселеси талкууланып жаткан кезде биз чийки жана бышырылган, табигый жана табигый эмес, таза жана бузулган нерселер жөнүндө гана ойлонушубуз керек. Күн сайын радиодо, гезиттерде жана башка ар кандай жолдор менен белгилүү витаминдерди, минералдарды жана протеиндерди колдонуу боюнча берилген сунуштар, алардын калориялуулугу тууралуу маалыматтар толугу менен.

ишке ашыруу мүмкүн эмес, жараксыз жана коркунучтуу, өзгөчө, алар дары-дармектерди жана жаныбарлардан алынган азыктарды колдонууга негизделген.

Жекече азыктандыруучу заттардын касиеттерин эске алуу менен биз конкреттүү бир азыкта кандай витаминдер же башка компоненттер бар экени жөнүндө эч ойлонбошубуз керек. Бул милдеттүү түрдө болушу керек болгон ар бир ооз тамакта ар кандай компоненттердин өзгөрүлбөс болушу. Ошондуктан, биз жеген тамак-аштын курамында эч ким жок болуп калбашы үчүн кам көрүшүбүз керек. Бул биз чийки өсүмдүк азыктарын жегенибизде болот, ал эми бышырылган тамак-ашта алар миң дегенде жок.

Кылымдар бою миң деген адистер диетологияны жасашкан алардын өзгөчө изилдөө. Бирок алар экинчи даражадагы көйгөйлөргө гана көңүл буруп, ашканадагы өрттөн келтирген зыянды эске албагандыктан, изилдөөлөрү каалаган натыйжаны бере алган жок, андан да жаманы, көптөгөн карама-каршылыктардан улам адамзат үчүн чоң кырсыкка учурады. . Алардын арасында эң прогрессивдүү деп эсептелген вегетарианчылар да оттун зыянына чыдап гана тим болбостон, бардык баалуу компоненттери жок ак нан менен тазаланган кантты колдонууга да чыдашты. Ошого карабастан, адамдын көз карандылыгын жеңүүдө вегетариандар эң тик жолду басып өтүшкөнүн моюнга алуу керек. Эң кыйын кадам - эттен баш тартуу, андан кийин этсиз диетаны чийки тамак-ашка алмаштыруу кичинекей гана кадам, бирок бул кичинекей кадам менен алар акыркы максатына жетиши керек. Демек, ар кандай көз караштагы вегетарианчылар чийки тамактын принциптерин кабыл алып, адамзаттын ар дайым кыялы болгон бактылуу жашоонун пайдубалын түптөө үчүн бир желектин астында чогулушат деп күтүүгө болот.

Диетология боюнча адис катары Америкада Г.Хаузер чоң репутацияга ээ болгон. Бирок башка диетологдорго салыштырмалуу прогрессивдүү Хаузер да тамак жасоонун зыянын эске албайт, ошондуктан рецепттер аркылуу ашканада келтирилген зыянды калыбына келтирүүгө аракет кылат. Бир азга анын кең еши деп ойлойлу

кандайдыр бир пайдалуу максатка кызмат кылышы мүмкүн. Бирок эртең менен канча кара патока, кечинде канча ачыткы жеш керек экени тууралуу маалымат алуу үчүн төлөшү керек болгон миң доллар гонорарды көчөдө жүргөн жумушчу, фермер же карапайым адам кайдан табат. , же кайсы бир витаминдин канча миң бирдигин күн сайын жутуу керек?

Бул туура мамиле эмес. толугу менен тааныштыруу зарыл дүйнөнү мүмкүн болушунча кылдат адам организминин ажырагыс чийки заты менен толуктап, азыркы тамактануу адаттарын түп-тамырынан бери өзгөртүү жана конкреттүү диета жана жеке витаминдердин сунуштарын токтотуу.

Нан, жылмаланган күрүч же эт менен гана тамактанган адам узак жашай албасын илим адамдары билишет. Бирок муну карапайым адам билбейт. Анын пикиринде, ал азыктар эң сонун азык берет. Жагдайдын күчү астында же жакырчылыктын кысымы менен бир адам өзүн жана балдарын ошол тамак-ашка акылсыздык менен бакпайт жана натыйжада өзүн кыйратпайт деп кантип кепилдик бере алабыз? Бүткүл темадан кабардар болгон эң көрүнүктүү илимпоз да ач көздүгүнө туруштук бере албай, ал каргыш тийген заттарды ушунчалык көп жеп, акырын, бирок акырындык менен өзүн-өзү өлтүрөт жана тез арада өзүн-өзү өлтүрөт. рак же жүрөк кризиси. Демек, бул пикирлерди китептерде гана пропагандалоо жетиштүү эмес; элдин тамактануу адатына негизги, пландуу езгертуулерду киргизуу учун мамлекеттик тийиштуу органдарды мобилизациялоо зарыл. Азык-түлүк компоненттеринин массалык ысырап болушун акырындык менен чектөө жана чийки жана булганбаган тамак-аш азыктарын керектөөнү стимулдаштыруу боюнча активдүү чараларды көрүү керек. Диетанын ар бир түрүнүн акыркы максаты чийки тамактануу болуп саналат, анда "диета" деген сөз маанисин жоготуп, ТАБИГЫЙ АЗЫКТАНУУ же АДАМ ФАБРИКАСЫНЫН ИНТЕГРАЛДЫК ЧЫЙЫК МАТЕРИАЛДАР деген сөз айкашына орун бергенде.

Жасалма витаминдерди жана минералдарды колдонуу керек Токтотту

Табигый тамак-аш азыктарынын азыктандыруучу компоненттеринин салыштырмалуу ө лчө мдө рү абдан ар тү рдү ү , бул мааниде бир миллиграммга каршы экинчи бир миллиграммдын миң ден бири жана ү чтө н бир миллиграммдын миллиондон бири болушу мү мкү н. Бирок миллиграммдын миллиондон бир бө лү гү н тү згө н курамдык зат адам фабрикасы ү чү н бир миллиграмм салмактагыдай эле маанилү ү . Азыр, бышыруу учурунда, биринчи кезекте, майда изи менен гана бар болгон компоненттери жок кылынат.

Эмне ү чү н мындай кемчиликтү ү чийки зат менен адам заводу кадимки заводдой бир заматта токтобой, бир топ убакыттан бери ишин улантып, адамдардын табитин кандырган нерсе – бул азык деген туура эмес жыйынтыкка алып келет деген суроо жаралышы мү мкү н. .

Кептин чындыгы адамдын денеси жө нө кө й эмес фабрика. Бул миллиарддаган калкы, сан жеткис заводдору, ар кандай уюмдары, системалары, дү кө ндө рү , коруктары жана башкалар бар эбегейсиз дү йнө . Эч кандай азык албаса да, кампаларын иштетип, 70 кү нгө чейин же андан да кө пкө чейин тирү ү кала алат.

Организмге киргенден кийин азыктар кан аркылуу адамдын денесине таралат жана клеткалардын ар бири ө зү нү н тү зү лү шү нө жана адистигине ылайыктуу заттарды алат. Бирок бездердин жана органдардын клеткалары манжа менен санап бү тө тургандай майда сорттогу бышырылган тамактын курамындагы бир нече бузулган компоненттерден эч нерсе албайт. Кожоюну пияз, жашыл жашылча же мө мө - жемишке жардам берү ү ү чү н манжаларын сунууга макул болгуча, алар ачкачылыкта жана жокчулукта кү тү шө т.

Адам ө зү нчө клеткалардын ачкалыгын сезбейт, анткени бездү ү жана органикалык клеткалардын ашкере ачкачылыгына карабастан, анын курсагы ток, кө з карандылыгы канагат, ө зү ыраазы болот. Бирок андан да кө п нерсеге арзыбаган, шалаакы жана аракетсиз клеткалар кирет, алар ач кө здү к менен тиешелү ү «толук салмактуу курулуш материалдарын» жеп жатышат.

алардын структураларына жана анын кө лө мү н кө бө йтү ү менен денени "кү чтө ндү рө т жана бекемдейт".

Мына ушундан улам 50-60 килограмм ашыкча, пайдасыз клеткалар менен дени сак, чың жана кү чтү ү делген адамдын тигил же бул бездери ү згү лтү ксү з иштей турган бир нече жү з грамм активдү ү , адистештирилген клеткаларга ээ эмес. жана кынтыксыз продукция чыгаруу. Эгерде бездер жана органдар активдү ү клеткалардын акыркы калдыктарынан ажырап калбаса, адам кандайдыр бир жол менен жашоосун уланта алат; бирок алар акыры сарпталганда, ө лү м сө зсү з болот.

Анан "тойгон", "чоң ", "кү чтү ү " адам бездери менен органдарын ачка калтырып ө лө т. Мисалы, жү рө к клеткалары кадимки жыйрылышы ү чү н керектү ү кү чтү жана ийкемдү ү лү ктү жоготот. Андан кийин жү рө к клеткаларынын санын кө бө йтү п, абалды сактап калууга аракет кылат, натыйжада жаныбарлардын белоктарынан жана ак нандан пайда болгон клеткалар менен чоң оёт. - Бирок мунун эч кандай пайдасы жок, себеби бул клеткалардын кандайдыр бир пайдалуу ишти аткарууга жө ндө мү жок жана органдын такыр согуусу кө п убакытты талап кылбайт.

Биз так билбейбиз, канча ар кандай шайлоочулар барат буудайдын данынан же башка ө сү мдү ктү н тулкусун жасоо. Келгиле, гипотетикалык, болжолдуу санды алалы, айталы, 10 000. Жаратылыштын эң эле жө нө кө й мыйзамдары боюнча биз адам заводуна керектү ү чийки зат 10 000 тү рдү ү заттардан турат деп эсептешибиз керек жана ал материалдарды берү ү дө тигил же бул курамдык бө лү ктү н жок болушуна ө згө чө кө ң ү л буруу керек. жок.

Бул адам заводунун нормалдуу иштешин камсыз кылуунун эц табигый системасы.

Эми келгиле, бул бышырылган тамактын диетасынын кандай топсу-турв экендигин карап кө рө лү жашы болуп саналат. Эркектер ошол маанилү ү заттарды массалык тү рдө жок кылышат жана денесин курамындагы элементтердин бир нече тү рү менен азыктандырышат.

Кө п жылдык тынымсыз изилдө ө дө н кийин биологдор сырда, майда, боордо же мээде 1015 гана зат бар экенин аныкташкан. Узакка созулган эмгектин натыйжасында 10-15 гана тамак-аш азыктары бар экенин моюнга алышын кү тсө болот.

бузулган, тең салмактуу эмес, уулуу, бузулган жана өлүк заттардын түрлөрү, ошондой эле биздин чийки затты түзүүчү компоненттердин 9990 түрү жок, демек, бул тамак-аш азыктары өтө жетишсиз, зыяндуу жана коркунучтуу болгондуктан, аларды азык катары колдонууга болбойт. кимдир бирөө тарабынан сунушталат. Бирок анын ордуна ошол азыктардан таба алган бардык заттардын атын бир-бирден белгилешип, алардын тамактануудагы функцияларын кең ири баяндап, касиеттерин санап чыккандан кийин «пайдалуу» азык катары сунушташат. Алар миң деген азыктандыруучу элементтердин жоктугу жөнүндө, же алардын тамактануудагы ролу же алардын жоктугунан ар дайым күтүлбөгөн каргашалуу натыйжалар жөнүндө айтышпайт.

Ошентсе да, бул ойлор суроонун абдан маанилүү аспектилери болуп саналат.

Бул чийки милдеттери ушунчалык көп экенин эстен чыгарбоо керек организмдеги тамак-аш азыктарынын бардыгын адам кандайдыр бир керемет менен таанып алса да, алардын бир сүрөттөлүшү нө бүтүндөй бир өмүр жетпейт. Биз тамактануунун элементардык закондорунун бири деп эсептешибиз керек, эгерде ал бүтүндөй бөлөкчө, өзүнчө кабыл алынса, эч бир азыктандыруучу бөлүк өзүнүн чыныгы максатын аткара албайт.

Бар экенин эң атактуу окумуштуурга да көрсөткөндө жеген ак нанында эч кандай витамин жок, ал эч ойлонбостон, витамини бар тамак-аштарды да жейт деп жооп берет. ал да миномет колдонгон учурлар бар деп айтышат. Тамак-ашка болгон көз карандылыктан улам пайда болгон сокурдук ушундай.

Крахмал, кант, майлар, белоктор жана өлүк туздардын бир нече түрү, башкача айтканда, биздин чийки затты түзгөн 10 000 компоненттин бир нечесинин жансыз күлү болбосо, ак нан деген эмне? Жогорудагы 10 000дин бири болбосо, тазаланган кант деген эмне? Уу камтыган белоктор жана бир нече бузулган компоненттердин издери болбосо, эт деген эмне? Бирок адам курсагын ушул аз гана заттар менен толтурат жана органдарын миң деген чындап керектүү азыктардан ажыратат. Ал эми анын органдарында пайда болгон оорулар пайда болушу мүмкүн

ооруканаларга баруу же медициналык окуу китептериндеги сүрөттөрдү карап чыгуу. Кантип мындай коркунучтуу деформациялар, жаралар жана жаралар пайда болушу мүмкүн, эгер жогорку азыктык заттар жок болсо?

Окумуштуулар ушул кезге чейин миң деген азыктандыруучу элементтердин 40-50 гана түрүн ачышканына карабастан, медициналык адабияттын чоң бөлүгү ошол заттардын таасирин баяндоого арналган, бул дагы көптөгөн башка медициналык иш-чаралардын негизин түзөт. Мындан тышкары, бул заттарды өндүрүү жана таратуу үчүн дүйнөнүн бардык узундугуна жана туурасына кең ири таралган соода мекемелери.

Эгерде ошол 40-50 компоненттин ордуна изилдөөчүлөр бир күнү 400 же 500дөй затты таба алышса, 4000 же 5000 түрдөгү заттардын кандай болорун жакшы элестетсек болот. Азыркы адам денесине керектүү чыныгы сырьёнун бүтүндүгүн унутуп калгандай; же алар дароо анын карамагында эмес, же аларды алуу мүмкүн эмес деп эсептейт. Демек, организминин муктаждыктарын канааттандыруу үчүн ар бир бурчту жана бурчту бир-бирден издеп табууга туура келет. Изилдөөчү окумуштуулар формулалары өздөрүнө белгилүү болгон жана китептерде басылган заттарды гана илимий деп эсептешет. Буудайдын данынын курамындагы заттардын толук формулаларын билбегендиктен, алардан илимий эч нерсе көрүшпөйт. Бул оң ой табыла турган, бардык жерде кең ири таралган жана баарына белгилүү болгон "жалпы" зат. Бирок алар жаңы азыктандыруучу компонентти таап, анын формуласын табууга жетишкенде, бул таптакыр башка маселе. Андан кийин илимий болуп калат; анын ачылышы медицина тармагындагы улуу жециш катары белгиленип, анын устуне заводдорго, аптекаларга жана клиникаларга жацы дем жана энтузиазм киргизет. Мунун баары адам ак нанын таштагысы келбегендиктен.

Эмнеси болсо да, адамдар оорудан кутулуунун бирден-бир жолу — адегенде катуу чектеп, андан кийин биздин азыктандыруучу компоненттерди массалык түрдө жок кылууга тыюу салуу экенин акыры моюнга алышы керек.

Бул учун жооптуу органдар кецири маалымдоо иштерин жургузуулеру зарыл жана массалык кыргынга учуратууга жол бербее боюнча активдуу чараларды керууге тийиш

аш болумдуу компоненттер. Алар чийки тамак-аш азыктарынын аралашмасынан тамак-аштын жаңы сортторун алып, тамактануу адаттары акырындык менен өзгөрө турган калкка сунушташы керек. Натыйжада, азыр адамзатты каптап жаткан оорулар акырындык менен жок кылынат жана эбегейсиз чоң экономика жашообуздун наркына таасирин тийгизет.

Биз чийки жегенге чейин үй-бүлө бүз күнүнө бир килограмм нан жесе, азыр бир килограмм буудай 8 күндөн 10 күнгө чейин жетет. Ак нандын диетасында мен эчак өлүшүм керек болчу, бирок өмүр берүүчү буудайдын аркасында азыр да жашап жатам жана дагы жок дегенде 40-50 жыл жашай турганыма ишенем.

Чийки жеген ден соолук менен салыштыруу Балдардын бышырылган тамактануусу - бышырылган тамактын зыянын тастыктоочу эң жакшы каражат

Принциптер баарыдан мурда балдар яслилеринде, балдар үйлөрүндө, ооруканаларда жана ресторандарда кабыл алынууга тийиш, андан кийин аларды жалпы коомчулук арасында пропагандалоо жолу менен жайылтуу керек. Мен келтирген ачык-айкын жана төгүндөлгүс фактылар менен кыраакы илимпоздор дароо ишке киришет деп үмүттөнүүгө болот. Бирок алар дагы конкреттүү далилдер болгусу келсе, мен төмөнкү тестти сунуштайм. Балдар үйүнүн бириндеги ымыркайлар эки бирдей топко бөлүнсүн, алардын бири азыркы медициналык ыкмалар менен тамактансын, экинчиси чийки тамактануу принциптери менен тарбиялансын. Анда эки топтун ден соолугун бири-бирине салыштырып көрөлү. Эки системанын кайсынысы тамактануу чындап илимий жана гуманитардык экени бүткүл дүйнөгө эң башынан эле айкын болоруна мен эч кандай шек санабайм. Ушундай эле натыйжаларды оорукандагы бейтаптарды айыктыруу үчүн ыкманы ылайыкташтыруу менен да алууга болот.

Көптөгөн жөнөкөй адамдар балдарга мындай «эксперименттерди» жасоо күнөө же зыяндуу деп, сыноого каршы чыгышы мүмкүн. Бирок, мындай адамдар бир аз тереӊ ирээк ойлонушса, баланын өмүрүн жана ден соолугун сактап калуу эксперимент эмес экенин түшүнүшөт.

адамдын организми үчүн табиятынан. Чыныгы эксперименттер – бул илимге жамынып алып лабораторияда араң таанылган синтетикалык заттардын бир нече түрү менен жүргүзүлүп жаткан адамгерчиликсиз сыноолор, анын натыйжасында миллиондогон балдар ымыркай кезинде жашоодон четтеп, ата-энелерин кайгыга салган. кайгы. Эксперимент – бул 1001 бузулган тамак-аш жана уулар менен элдин саламаттыгы менен ойноп, жаңы ооруларды пайда кылган операциялар. Мындай «цивилизациядан» эч уялбастан, мындай ооруларды пайда кылган шарттарды наадандык, жапайычылык же жапайычылык деп атаса болот, бирок эч качан цивилизациянын оорулары деп аталган оорулар күлкүлүү түрдө цивилизациянын оорулары деп аталат.

Илимий мекемелер жана жооптуу мамлекеттик органдар милдеттүү Мындан ары чийки жеген көйгөйүн карап көрүңүз

Кечиктирүү

Мен радикалдуу жана ошол эле учурда абдан жөнөкөй жана табигый ыкманы сунуштадым, анын жардамы менен адамзат жер бетиндеги бардык оорулардан кутулат. Бул өтө маанилүү маселе, ага бардык окумуштуулар, дарыгерлер, интеллигенция жана жооптуу мамлекеттик органдар тез арада көңүл бурушу керек. Алар же менин көз караштарымда туура эмес экенимди эл алдында далилдеп, негизги эксперименттер менен жокко чыгаруулары керек, же өз чындыгын тастыктап, иш жүзүндө колдонуу үчүн зарыл болгон кадамдарды жасашы керек. Айрыкча, врачтар тарабынан кандайдыр бир кайдыгерлик же унчукпай коюучулук болсо, бул жалпы коомчулук тарабынан алардын чөйрөсү же операциясы кыскарбашы үчүн, алардын оорулардан сактанууну каалабагандыгынын ачык-айкын көрүнүшү катары түшүнүшү мүмкүн. Жеке мен мунун жалпысынан туура экенине ишенбейм, анткени аз эле адамдар мынчалык ырайымсыз болушу мүмкүн; бирок врачтар акча табуудан да жогору жана асыл максатты коздогондугун жана алардын максаты — чындыгында илимге кызмат кылуу, адамзатка кызмат кылуу экендигин позитивдуу далилдеп бериши керек.

Акылдуу, коомдук маанайдагы жана альтруист дарыгерлер өз максатына чийки тамакты кабыл алуу менен жетишет, ал эми адамгерчиликсиз, өзүмчүл жана ач көз доктурлар андан өздөрүнүн жеке жоготууларын көрүшөт. Терең тамырлуу каада-салттарды өзгөртүүнүн болжолдуу кыйынчылыгы бул үчүн жөн эле шылтоо катары кызмат кыла ала

кара ниет адамдардын кара ниет жеке кызыкчылыктарын жабуу. Чийки жегендин ачылышы – асылды кордон, жакшыны жамандан, акылманды акылсыздан айырмалоого эң жакшы мү мкү нчү лү к.

Чийкиликти пропагандалоодон ө ткө н гуманитардык баалуу иш жок. Бү ткү л адамзатты кылымдардан бери келе жаткан уйкудан ойготуу, кө зү н ачуу, аны летаргиядан арылтып, азыркы коркунучтуу тү штө н бошотуу керек. Байлар акчасын бул ишке садака кылышы керек; интеллигенциянын мээси. Коомдорду тү зү ү , клубдарды тү зү ү , гезиттерди чыгаруу, китептерди басып чыгаруу ө тө зарыл.
Андан сырткары эс алуу, оюн-зоок жана спорт менен машыгуу ү чү н бардык шарты бар кенен санаторийлерди куруп, бир нече айлык «тү рмө дө » айыктыруу, жашартуу, кыйратуучу терс пикирлерден арылуу, аларга жардам берү ү , агартуу зарыл. зарыл болгон маалымат жана эрк жетишпейт.
Бизге кереги жок, чиркө ө лө р, мектептер, ооруканалар сыяктуу жараксыз имараттарды курууга караганда, бул максатка акча жана энергияны жумшоо алда канча пайдалуу жана эң керектү ү . Чийки тамак – бул биз кайсы интеллигенттин чындыгында эркин жана эч кандай тоскоолдуксуз ө кү м жү ргү зү ү гө ээ экенин же кайсы адам элдин ден соолугуна жана бакубаттуулугуна чындап кызыкдар экенин текшере ала турган таяныч ташы. Мындай адамдардын ысымдары тарыхта алтын тамгалар менен жазылып калат.

Чындыкты айтуу кү нө ө эмес

Кээ бирө ө лө р мени тилим курч деп кү нө ө лө шө т. Мен тамак жегендерди канкор, фицид жана кылмышкерлер деп атаганымда, мен айыптаган жокмун; Мен жө н гана чындыкты айтып жатам, канчалык ачуу болсо да. Эне ө з колу менен сү йү ктү ү баласынын оозун ысык тамакка толтурса, ымыркайынын органдарын бузуп, ооруга, ө лү мгө алып барат. Дарыгер кичинекей балдар ү чү н диетаны "аш болумдуу" жана "жең ил сиң ире турган" тамактарды даярдаганда жана

жашылча-жемиштердин эсебинен жасалма витаминдердин таблеткаларын жазып берип, андан да чоң кылмышка барат.

Тагдырдын таң калычтуу тамашасы менен алсыздар менен оорулуулар дартына себеп болгон ошол заттарды шыпаа катары көрүп, ач көздүк менен жеп, тескерисинче, жалаң гана коркуу сезиминен качышканын күн сайын байкайм. заттар (чийки жашылчалар жана мөмөлөр) аларды азап-кайгыларынын себеби деп эсептегендиктен, аларды ден соолукка кайтара алат. Миллиондогон адамдардын өмүрү ушул өлүмгө алып келген жаңылыш түшүнүктүн айынан гана курман болот. Кырсыктын терең ине кирген адам эч качан салкын жана кайдыгер кала албайт.

жок кылууга эч кандай укуктук тоскоолдук жок Адам заводуна арналган сырьё

туура тең салмактуулугунда бир аз кемчилик ачыкка чыкканда бир округдун енер жайына сырьё бернлсе, жооптуу адамдар шалаакылык учун айыпталып, жоопко тартылат, ал эми адам-заводдун нормалдуу иштеши учун зарыл болгон сырьёлордо эц жийиркеничтуу бурмалоо-лорду жасагандар кеп учурда оц-тойсуз журушот. Илимий өнүгүүнүн азыркы кылымында эң сабатсыз жана келесоо адам табигый тамак-аш азыктарын бузулуунун жаңы ыкмаларын издөөгө, эң күлкүлүү тамактарды ойлоп табууга жана сатууга толук укуктуу. Бирок өзгөчө таң калычтуусу – бүт өмүрүн тирүү клеткалардын биологиялык функцияларын изилдөөгө арнаган улуу окумуштуу, улуу цитолог же жашоосундагы башкы максаты – организмдеги клеткаларды иштеп чыгуу болгон диетолог. адам үчүн идеалдуу диета, ушундай бузулган заттардын үймөгүн сатып алып, өтө кайдыгерлик жана этиятсыздык менен, бир гана таң дайынын буйругун жетектеп, клеткаларына сунуштайт.

Бир караганда, биз өзүбүздү эркиндикке чыгара албай тургандай сезилет чийки тамак аркылуу бардык оорулар. Бирок сунуштун улуулугу «ишенбестиктин» оң ой эле ишке ашкан чындыкка айланышында. Тамак-ашка көз карандылыктан арылуу кыйынчылыгы идеалды ишке ашырууга тоскоолдук катары каралбашы керек.

чийки тамактануу; тескерисинче, ал адамзатка душмандын күчүн өлчөө үчүн чара катары кызмат кылып, жаңы төрөлгөн баланын организмине мындай коркунучтуу желмогуздун киришине жол бербөө үчүн бардык күч-аракетибизди жумшоого түрткү бериши керек. Бышырылган тамакты таштоо кыйын болуп, зыяндуу адаттарын улантып жаткан адамдар да чындыкты ырастап, өсүп келе жаткан муундун, адамзаттын келечеги үчүн ошол чындыктын жеңиши үчүн насаат айтуу менен күрөшүү керек. жана чийки жетекчиликтин принциптерин бардык колдо болгон каражаттар менен түшүндүрүү.

Албетте, ошол тар жана артта калган адамдарга бышырылган тамак-аштарды жана дары-дармектерди жактаган адамдар чийки тамактануу принциптери өтө өнүккөн, бирок бүгүн биз ар бир прогрессивдүү идея же улуу ойлоп табуу жылдар бою куугунтукка алынган Орто кылымдарда эмес, космостук доордо жашап жатабыз. сабатсыз тополоң. Бүгүнкү күндө биздин алдыбызда адамзат тукумунун аман калышы же жок болушу маселеси турат. Олку-солкулук адамгерчиликке жатпайт.

Чийки тамактануу эл алдында зор пайдаларды камсыз кылат

Экономика жана жашоо деңгээлин көтөрөт Times

От менен укмуштуудай сандагы азык жок болот пилинг, тазалоо жана кайра иштетүүнүн көптөгөн түрлөрү менен. Мисал катары 100 грамм өнүп чыккан буудайдын бир килограмм буудайдан алынган ак нанга караганда аш болумдуу баалуулугу жогору деп айтууга болот. Жүгөрү, буурчак, жашылча жана мөмө-жемиштердин башка бардык сорттору да ушундай. Эгерде биз бүгүнкү күндө жаныбарлардын бардык азык-түлүктөрүнөн баш тарта турган болсок, анда дүйнө дөөндүрүлгөн жашылчалар, чийки абалында жеген шартта, дүйнөнүн азыркы калкынан бир нече эсе көп азыктанат. Чийки жегендин чыныгы мааниси адамдардын ошол азыктарды жок кылуу үчүн сарптаган эмгегин, убактысын жана акчасын ойлогондо ого бетер түшүнүктүү болот.

ар турдуу саламаттык сактоо министерстволору тарабынан да, ошондой эле ошол эле азык-тулуктерду жок кылуу менен биздин орган-дарыбызда келтирилген зыян-дарды жоюуга умуттенуу менен жалпы коомчулук да тарткан медициналык чыгымдар. Мен ө зү мдү н сө здө рү мдү н чындыгын конкреттү ү далилдер менен кө рсө тү ү гө даярмын, кимде ким бул тема боюнча кошумча маалымат алууну каалаcа. Бул маселеге кайдыгерлик кө рсө тү п, жеке кө з карандылыгын актоо ү чү н бул ыйлаган чындыктарга кулагын жапкан бийликтеги жооптуу адамдарды тарых эч качан кечирбейт.

Алардын чийки тамактануу принциптерин кабыл алуудан баш тартуусунун эки гана себеби болушу мү мкү н. Же алар адамзатты бышырылган тамактын «ырахатынан» «айыргандан» кө рө , оорулардын бар экенине чыдап, анын натыйжасында жетишилген бү тү ндө й бир катар «илимий жетишкендиктерди» иш жү зү ндө колдонуу мү мкү нчү лү гү нө н баш тартууну жактырарын жарыя кылышы керек. кө п эмгекти же мен сунуш кылган негизги тесттерди аткаруу менен, чийки тамак адамдарды оорудан арылтуудан алыс, чындыгында аларга кө бү рө ө к зыян келтир Муну алар таптакыр мү мкү н эмес деп табышат. Ушундан улам, алардын ө тө адамкерчиликсиздиги баарына айкын болгон биринчи ой жү гү ртү ү сү нө таянуудан башка аргасы жок.

Ошондуктан, мен бардык бейкү нө ө балдардын атынан, чийки жегенге каршы чыккандар басма сө згө ө з каршы пикирлерин билдиришин талап кылам, алар ө здө рү нү н тийиштү ү жообун алышы жана коомдук пикирдин зарыл болгон тыянактарды чыгарууга жана ө з пикирин айтууга мү мкү нчү лү ктө рү болушу ү чү н. акыркы жана адилет ө кү м.

Ар бир адам чыныгы жана интегралдык чийки затты таануусу керек

Анын денесинин материалдары

Ар бир инсан бир татаалдын сыймыктуу ээси дү йнө дө гү заводдор жана ал заводдун ү згү лтү ксү з иштеши ү чү н жооптуу. Шонуц учин-де шол ажайып заводыц хакыкы, кынтыксыз, ыза галак чиг малы билен чуццур танышмагы зерурдыр.

Ал чийки заттардын бүтүндүгү азыркы биологдор тарабынан тамактануу боюнча окуу китептеринде көрсөтүлгөн протеиндердин, майлардын, углеводдордун, витаминдердин, минералдардын жана калориялардын саны менен аныкталбайт. Аны бышырылган тамактардын рецепттеринин узун тизмелерин жанаша коюу менен да аныктоо мүмкүн эмес.

Биздин кереметтүү табиятыбыз миллиондогон жана миллиондогон жылдар бою жана эң так эсептөөлөр менен адам организмине зарыл болгон ажырагыс чийки заттарды чогултуп, аларды кемчиликсиз гармонияда жана керектүү көлөмдө бириктирип, аларга өмүр берип, жашылчаларга топтогон. тирүү клеткалар түрүндөгү денелер.
Тамактануунун сыры бул клеткалардын өлүү же тирүү болушунда.
Өлгөн клеткалардан турган заттар эч кандай шартта адам фабрикасы үчүн чийки зат катары кызмат кыла албайт.

Адам өзүнүн пропорция сезимин жоготуп албашы жана акылдын чегинен тышкары ойлоп табуулары менен мактанбашы керек. Ырас, тамак-аштын айрым компоненттерин изилдөөдө биологдор эбегейсиз көп түйшүк тартып, биздин баалоого татыктуу болгон көптөгөн маанилүү ачылыштарды жасашкан. Бирок бул жетишкендиктердин бардыгын адамдын азыркы техникалык жана психикалык өнүгүүсүнө карата гана чоң деп эсептөөгө болот. Жаратылыштын эң жогорку акылмандыгына каршы, атүгүл эң көрүнүктүү илимпоздор да, өздөрүнүн бардык билимдери жана сансыз ачылыштары менен беш жаштагы баладан өткөн акылга ээ эмес. Демек, алардын табият тарабынан курулган сырьенун гармониясын жана бүтүндүгүн бузуп, билимди кемчиликсиз илим катары коомчулукка таңуулоого акысы жок.

Албетте, тамак-аштын сырларына кирүү аракетинде Окумуштуулардын түпкү максаты – адам организми үчүн зарыл болгон бардык азыктык компоненттерди таануу, алардын салыштырмалуу өлчөмдөрүн аныктоо жана аларды бириктирүү. Башкача айтканда, алар жасалма түрдө буудай же жасмык данын даярдап, ага жан берүүнү каалашат. Бирок адам миң деген жылдар бою тынымсыз эмгектен кийин ала албаганды жаратылыш бүгүн бизге бекер тартуулап жатат. Биз дагы эмнени каалайбыз? Бизде даанышмандыкка шектенбейбизби?

ааламбы же этке болгон көз карандылык адамды укмуштуудай акылсыздыкка түртөбү ?

Бизге көбүрөөк керек деп ойлошубуз эң акылсыз жана коркунучтуу белоктор же башка азыктык компоненттер жашылча организмдерине караганда. Эгерде акыркысында аз сандагы протеиндер болсо, анда биздин организмибизге ашыкча муктаждык жок деген жыйынтыкка келет, анткени биздин организм миллиондогон кылымдар бою дал ушул өлчөмдөр менен курулуп, өнүккөн.

Кээ бир адамдар дене жөнүндө тынымсыз сүйлөшкөндү жакшы көрүшөт. курулуш материалдары. Эгерде «толук салмактуу» жаныбар белоктору жана «аш болумдуу тамактар» ар бир муундун боюн бир миллиметрге чейин жогорулата алса, бүгүнкү күндө адамдын бою бир нече метрге өсмөк.

Массалык түрдө өндүрүлгөн жасалма витаминдер эч качан аш болумдуу компонент катары кызмат кыла албайт, анткени алар адамдын организмине киргенден кийин беш мүнөттүн ичинде көбүнчө биздин организмдин функцияларын толугу менен токтотот; башкача айтканда бизди өлүмгө айдап салышат.

Кандайдыр бир конкреттүү тамак-ашты белгилүү бир витаминдин же башка азыктык компоненттердин булагы катары кароо өтө өкүнүчтүү алысты көрө албагандык. Бардык органикалык бирикмелер дээрлик бирдей составдардан түзүлөт, бирок алар физикалык жана химиялык касиеттери боюнча бири-биринен айырмаланат, анткени алардын составы жана молекулярдык түзүлүшү ар түрдүү. Ошентип, спирттер менен канттардын бир эле химиялык элементтерден (көмүртек, суутек жана кычкылтек) турганы, бирок түсү, даамы жана сырткы көрүнүшү жагынан абдан айырмаланарын баары билет. Канаттуулар бир түрдөгүү рөн же дан менен капастарда багылат жана үй жаныбарлары көбүнчө бир гана чөп менен азыктанышат. Бирок бул жандыктар протеин, май, витамин жана минералдар менен толук кандуу тамактанышат.

Ооруларды жалган витаминдер, кыйратуучу антибиотиктер жана ар кандай уулар менен дарылоо этиологиялык жана негизги ой жүгүртүүгө эмес, симптоматикалык, көрүнгөн жана карама-каршы маалыматтарга негизделген үмүтсүз эксперименттер.

Эч бир жасалма витамин отко күйгөн табигый витаминдердин керемет балансын калыбына келтире албайт; эч кандай уу бузулган органдардын жана бездердин нормалдуу биологиялык функцияларын жөнгө сала албайт; ашканада жок кылынган табигый антибиотиктерди эч кандай антибиотик алмаштыра албайт.

Жаныбарлар жараларын жалап айыктырат. Алардын секрециялары жана шилекейлери бактерициддик касиетке ээ. Ал эми бышырылган адамдын секрециясында мындай касиеттери жок. Чийки жегич дем алуу жолдорунун ткандарынан бөлүнүп чыккан секрециялар аркылуу катуу суук тийүү коркунучунан сактанса, бышырылган жегич какырыкты жана шилекейди чыгарат, бирок ошол эле коркунучка дагы деле туруштук бере албайт.

Бышырылган тамактын доору - көз карандылыктын доору, Ырымдар жана микробдор эң жогорку бийликте

Азыркы медицина курулай ырым-жырымдардын чырмалышкан тору менен курчалган. Бүткүл медициналык иш симптоматикалык, көрүнөө, алдамчы жана карама-каршы маалыматтарга негизделген, ал эми эң маанилүү жана негизги принцип унутулуп калган. АР БИР ЗАВОДДУН НАТЫЙЖАЛУУ ИШТ00СУ ИНЖЕНЕР БИЛДИРГЕН ИНТЕГРАЛДЫК сырьёлор менен бирдиктуу камсыз кылын-гандыгынын фактысы мына ушунда. Мында АДАМ ФАБРИКАСЫНЫН ИНТЕГРАЛДЫК СИРИЯСЫ ТИРҮҮ ЖАШЫЛЧА КЛЕТКА БОЛОТ, БАШКА ЭЧ НЕРСЕ ЭМЕС.

Бир нече техникалык ийгиликтерге мас болуп, бүгүнкү күндөгү адам өзүн цивилизациянын туу чокусунда элестетип, чындыгында ал эң примитивдүү, табигый эмес жана коркунучтуу коркунучтуу жашоого сүйрөп барат. Жалпысынан алганда, саясат, экономика, адеп-ахлак жана ден соолук тармактарында адамдын акыл-сезими, сезими башкарып, анын иш-аракеттери жийиркеничтүү көз карандылык жана курулай ырым-жырымдарга багытталат. Жашоодогу эң негизги жана эң негизги көйгөйлөрдү унутуп, адамдар экинчи даражадагы анча-мынча майда-чүйдө нерселерди көбүртүп-жабыртып, аларды турмуштук суроолорго айлантып жиберишет, анан эбегейсиз көп убакытты жана ресурстарды текке кетиришет.

душмандыктар, кан океандарын төгүп, бүткүл дүйнөлүк кыйроону жана кыйроону жайылтышты.

Өткөн тарыхчылар чет элдик басып алуучулар тарабынан алынуучу салыктарды жана салыктарды эң жийиркеничтүү түстөр менен боёшкон. Ал эми бүгүнкү күндө мамлекет башына келген маалда маданияттуу, агартуучу деп эсептелген адамдар ар кандай мыйзамдаштырылган шылтоолор менен өздөрүнүн жеке көз карандылыгын, амбицияларын кандыруу үчүн өз элинин жалпы кирешесинин 90 пайыздан ашыгын тартып алууда. Алар тамеки, алкоголдуу жана алкоголсуз суусундуктарды, чай, какао жана кофе чыгарууну кубаттап, элдин саламаттыгына зыян келтирип, анан ошол булактардан алынган мамлекеттик кирешенин кебейгендугуне сыймыктанышат. Акылсыз үй-бүлөнүн атасы да балдары чачып жиберген бир фунттун, андан да жаманы, алардын ден соолугуна зыян келтирген оор баанын эсебинен тапкан арзыбаган тыйынына мактанышы мүмкүн.

Учурдагы сунуштар жана жеке витаминдер жана минералдар боюнча сунуштар эч кандай пайдалуу натыйжаларга алып келбей тургандыгы, бардык күчтүү көз карандылыктын азгырыгынан улам, адамзаттын тамактануу адаттары акырындык менен коркунучтуу түрдө өнүгүп жаткандыгынан көрүнүп турат. витаминдер жана минералдар жетишсиз коркунучтуу тамак-аш азыктарын өндүрүү. Эч аз эс алуусу жана тыныгуусу жок тамеки, алкоголдук жана алкоголсуз суусундуктар, печенье, таттуулар, балмуздак, колбаса, консерва, ак нан, маргарин жана башка ар кандай коркунучтуу заттарды чыгаруучу заводдор тынымсыз пайда болот.

Мунун баары күнүмдүк турмушта муну далилдейт адамдар акыл-эске эмес, бышырылган адамзатка мүнөздүү кыйратуучу көз карандылыкка жана курулай ырым-жырымдарга жетеленип жатышат. Бул дүйнөдө өтө чектелген кызыкчылык туудурган майда жана экинчи даражадагы суроолор менен алектенген көптөгөн топтор бар. Мындан ары цивилизациялуу адамдын негизги милдети ар бир сүрөттөлгөн көз карандылыкка жана ырым-жырымдарга каршы чукул жана чечкиндүү кампанияны жүргүзүү болууга тийиш. Бул адам жасай турган жалгыз негизги каражат

ал ар дайым эң сеген мол, бейпил, жайлуу, ден соолук, узун жана бактылуу ө мү ргө жетү ү .

Конкреттү ү далил менин кө з алдымда. Чийки жегенге болбойт Мен ө зү мдү н ө мү рү мдү сактап калдым, бирок мен ө зү мдү тынымсыз кыйнап келген оорулардын баарынан кутулдум жана эрте ө лү мдү н ошол азаптуу кыялын ө зү мдө н биротоло кууп чыктым. 61 жашымда бышырып жегендер иштебей, пенсияга чыкканда мен 25 жаштагы жигиттей ден соолук, кү ч-кубат, кайрат, кайрат таптым.

Бир нече ай бою мен кү нү нө 16 саат иштейм, эч кандай чарчоо сезими жок. Мен кайрадан бышырылган жегичтин ө мү рү н толук жашай турганыма толук ишенем.

Адам жашоо ү чү н жеш керек, жеш ү чү н жашашы керек деп кө п айтылып келет. Тамактанууну максат эмес, максатка жетү ү нү н каражаты деп эсептегендер кимдер экенин далилдей турган учур келди. Андай адамдар менден ү лгү алып, аренага кадам таштасын, жалпы ишке кол кармашып, ар бир адамдык кө з карандылыкка каршы кү рө шү п, бү ткү л адамзат ү чү н жаң ы, бактылуу жашоого жол ачсын.

Бул китепте талкууланган темалар жабык эшик артында талкууланууга тийиш болгон атайын суроолор эмес. Алар бү тү ндө й адамзатка тиешелү ү маселелер жана ар бир адам ө зү нү н денесинин чыныгы чийки затын тааный алышы ү чү н ачык каралышы керек.

Озунун жана балдарынын саламаттыгына кызыккан адамдардын бардыгынын милдети, ү нү н бийик чыгарып, чийки тамактануу принциптерине каршы чыккандар ө з сын-пикирлерин басма сө згө билдирү ү сү н талап кылуу, мен ү чү н аларга тиешелуу жоопторду берууге жана ошону менен жалпы коомчулуктун чийки жеген доктринасына болгон шектенуусун жоюуга мумкунчулук тузду.

Тиркеме

Чийки тамактануу боюнча китептеримди окугандар мага жеке да, кат жү зү ндө да кайрылышат жана атайын чийки тамактын чоо-жайын сурашат. Эми чийкичтин эртең мененки атайын программасы жок,

түшкү же кечки тамактар. Каалаган убакта, каалаганын жана табити каалаганча жейт. Бирок тамактануунун өзгөчө сааттарына жана мыйзамдарына көнүп калган бышырылган жегичтер чийки тамактануу системасын да белгилүү бир эрежелер менен жөнгө салынганын көргүсү келгендиктен, ошондой болсун. Анын өзгөчө зыяны жок.

Албетте, деталдуу рецепттерди иштеп чыгуу жана көптөгөн жаңы тамактарды камтыган түрдүү менюларды пландаштыруу бир адамдын колунан келбейт. Бүгүнкү күндө биз көрүп жаткан сансыз түрдүү бышырылган тамактар жана бузулган тамак-аш азыктары акырындык менен, миң деген жылдар ичинде жана миң деген адамдардын аракети менен иштелип чыккан. Адамдар тамактандыруунун эң акылга сыярлык ыкмасы чийки тамак экенине ынанышканда, көптөгөн даамдуу тамактар түн ичинде пайда болот.

Эгерде ал адатта тамак жасоого жумшаган убактысынын бир нече жумасын арнаса, ар бир үй кожойкеси өзүнүн табитине жараша, бизге жеткиликтүү болгон көптөгөн чийки тамак-аш азыктарынын аралашмасы аркылуу көптөгөн жаңы сонун тамактарды иштеп чыга алат; жана муну менен ал ошол эле учурда жалпы менюну байытат. Мисал катары өз бүздүн үй-бүлө бүздү алалы.

Бир катар сыноолордон кийин мен дан, буурчак, картошка, баклажан жана чучук сыяктуу тамак-ашка көз карандылар мүмкүн эмес деп эсептеген азыктарды ар кандай өлчөмдө аралаштырып, каалагандай даамдуу салаттарды жасоого болот деген жыйынтыкка келдим. ал тургай эң ынанган эт көз каранды.

Буудай, жасмык, нокот, төө буурчак ж.б. көп сууга чылап алабыз. Бир-эки күндөн кийин өнүп чыга баштаганда таза суу менен чайкап коёбуз. Андан кийин бул сууну агызып, казандын капкагын жаап, салкын жерге коёбуз. Мындай шартта аларды үч же төрт күн жесе болот. Алар ошондой эле мейиз, жаңгак, курма жана башка көптөгөн жегичтер менен кабыл алынышы мүмкүн же ар кандай салаттар менен аралаштырылышы мүмкүн.

Салат даярдайлы десек буудайды, жасмыкты ж.б. фарштан өткөрөбүз, картошка менен сабизди майда туурайбыз.

сү ргү ч; анан бадыраң ды, помидорду, пиязды бычак менен жука кылып туурап, кө к калемпирди жана жашыл жашылчалардын бир нече тү рү н туурайбыз.

Эми алардын баарын аралаштырып, чийки зайтун майын, жаң ы лимондун ширесин жана бир аз таза булак суусун кошобуз. Ошондой эле жаң гак, мейиз, курма ж.б. кошууга болот. ингредиенттердин салыштырмалуу саны жеке даамы кө з каранды. Жайында мындай салаттарды муздатып жеген жагымдуу.

Бул салатты даярдоо ыкмасын негиз кылып алсак, шпинат, салат жалбырагы, баклажан, кызылча жана жалпысынан ар кандай жашылчаларды жана башка ар кандай жашылчаларды колдонуу менен ар кандай даамда жана кө рү нү штө кө п тү рдү ү салаттарды даярдоого болот. , Биздин огороддор эмне менен камсыз кылбасын, бирок салаттын негизги компоненттери дан, буурчак жана картошка болуп саналат.

Бул салат бү ткү л адамзаттын негизги тамагы болуп калышы керек. Байлар ү чү н да, кедейлер ү чү н да эң толук азык болгон бул азык ден соолукту чың доочу, чың доочу, тойгузуучу, аш болумдуу жана арзан болгон артыкчылыктарга ээ. Бул узак жана ден соолук ү чү н зарыл болгон бардык факторлорду камтыган тамак. Бул бардык ооруларга каршы рецепт болуп саналат. Бул тамактын бир табакчасы, бир аз кошумча мө мө -жемиштер менен бирге адамдын кү нү мдү к муктаждыктарын канааттандырууга жана ошол эле учурда аны ар кандай оорудан эң жакшы коргоого жетиштү ү .

Кээ бир сорттордун салыштырмалуу кымбаттыгын эске алуу менен Кышында аз келген мө мө -жемиштердин айрымдары чийки жегенден кийин кымбат болот деп ойлошот. Алар чийки жеген адам жыл бою жаң ы жемиш менен гана тамактанышы керек деп ойлошот. Бул, албетте, туура эмес. Чоң тамакты кө п жемиш менен бү тү ргө н адамдар бар. Эгерде мындай адамдар ошол мө мө -жемишти адатта жеген нанынын бир бө лү гү менен гана жесе (бирок буудайдын чийки тү рү ндө , албетте), алар толугу менен канааттанышат. Ошентип, алар бышырылган тамактарды, чайларды, кондитердик азыктарды жана башка бузулган тамактарды даярдоодогу чыгымдан да, тү йшү ктө н да куткарылат.

Кээ бир азык-түлүктөр бар, мисалы, буудай, жаңгак, тамыр жашылчалар, алардын баасы бир аз гана өзгөрүп, жылдын бардык мезгилдеринде кездешет. Мындан тышкары, жаңы мөмө-жемиштер сезон учурунда пайдаланылышы мүмкүн; Ошентип, тыт көп болгондо, биз көбүнчө тыт менен, ошондой эле жүзүм жана башка жемиштер менен азыктансак болот.

Кыш мезгилинде табигый кургатылган мөмө-жемиштердин көп түрүн муздак сууга чылап, чийки компотко айлантып, чоң ырахат менен жесе болот. Бул компотко жаңгак, мисте, өнүп чыккан буудай, кардамон же ваниль порошок ж.б. кошсок болот. Чийки компот кышында эң үнөмдүү жана ошол эле учурда эң жагымдуу тамак болуп саналат.

Жаңгак, бадам, мисте жана фундукту табигый абалында башка кургатылган жемиштер менен аралаштырып жегенден тышкары, аларды майдалап, ар кандай формада колдонсок болот, же чийки жашылча же ар кандай компоттор менен аралаштырсак болот. Чийки жегичтердин эң жагымдуу кондитери бул "Халва" же жаңгак, бадам же мистеден жасалган таттуу. Буларды майдалап, кардамон, ванилин же шафран менен татымына кошуп, майда чарчы кылып кесишет. Бул Халва ар кандай жашыл жашылчалар менен эң сонун жешет. Аны салат жалбырагына салып, бутерброд катары жесе болот. Жаңы лимон ширеси менен аралашкан суу балдарга берилүүчү эң жакшы суусундук болуп саналат.

Жыйынтыктап айтканда, дагы бир жолу окурмандын эсине салуу керек ар дайым эстен чыгарбоо керек болгон маанилүү жагдай. Тамак-ашка көз каранды болгондор чийки тамактын алгачкы мезгилинде ар кандай ыңгайсыздыктарды баштан өткөрүшү мүмкүн, алар чийки тамак-аш азыктары аларга зыяндуу жана аларды алсыратып же оорутуп жаткандай таасир калтырышы мүмкүн. Диетологиядагы бардык жаңылыш жана каргашалуу концепциялардын келип чыгышы ушундай ачык жана карама-каршы таасирлерден экенин эстен чыгарбоо керек. Демек, сырткы белгилер эч качан ишти жарым-жартылай таштап коюуга шылтоо болбошу керек. Акыркы жыйынтыктарды күтүү керек, ага бир нече жума же айлар талап кылынышы мүмкүн. Бирок кээде бышырылган тамактар чийки азыктар менен аралаштырылса, ал натыйжалар өтө кечиктирилип, эффективдүү эмес же такыр көрүн

Алардын ыңгайсыздыктары дарылык реакциялардан башка эч нерсе эмес жана аларга көрсөткөн каршылык менен алар белгилүү жана белгисиз бардык оорулардан арыла алышат.

Ошол ыңгайсыздыктардын эң узакка созулганы, албетте, эң сөө бышырылган тамак. Бирок мындай шарттарда сезилген «ачкалыктын» импульстары кадимки же дени сак клеткалар тарабынан эмес, бузулган, пайдасыз жана аракетсиз клеткалар жана денеде топтолгон уулар тарабынан стимулдалаарын дайыма эстен чыгарбоо керек; башкача айтканда, организмди ысырап кылган оорунун өзү менен. Демек, дал ошол «ачкачылык» сезимине чыдап, ага туруштук берүү менен биз ал ууларды жок кыла алабыз, пайдасыз клеткалардан арылабыз, активдүү клеткалардын керектүү толуктоочусун түзө алабыз жана бардык жакшылыктарды бир жолу камсыздай алабыз. Ден-соолукка. Ошол «ачкалыктын» ар бир саатына чыдашыбыз — илдет менен күрөшүү бүздөгүү жең иш.

Тегеран, 1963

***

ЭКИНЧИ БӨЛҮМ

Адам организминин курулушу

Бул китепте мен талкуулаган темалар атайын проблемалар эмес. Алар бүтүндөй адамзатка тиешелүү суроолор. Алар денеси бар жана жашагандардын баарына таасир этет; алар оозу бар жана жегендердин бардыгына тиешелуу. Ошон үчүн мен окурмандарымдын көбүтүшүнө албаган илимий деталдар жана сиңирилгис терминологиялар менен жазуума тыгылбай, жалпы маалыматтарга жана аргументтерге таянып, мүмкүн болушунча жөнөкөй тилде жазууга аракет кылам. Аргументтеримде мен лабораторияда жеткилең эмес ыкмалар менен алынган көптөгөн ачык-айкын жана карама-каршы маалыматтарга же андан да жаманы, мындай маалыматтарга негизделген кандайдыр бир туура эмес божомолдорго ишенбейм. Мен келтирип жаткан далилдер табияттын төгүндөлгүс мыйзамдары жана негизи тарабынан алынган жалпы корутундулар болуп саналат.

тажрыйба жана аны дүйнөнүн ар бир бурчунда ар бир адам өзү сынап көрүп, текшере алат.

Чындыгында, чийки жеген түшүнүгү ушунчалык жөнөкөй болгондуктан, аны эки жөнөкөй сүйлөм менен айтууга болот: адамдын денесинин жаратуучусу анын тиешелүү чийки затын да жараткан; эгерде биз ошол чийки заттарды денеге толугу менен, аларга кийлигишпестен жеткирсек, адамдын организми эч кандай ооруга чалдыкпай, толук өмүр сүрөт.

Ушул эки сүйлөмдүн чыныгы маанисин түшүнүп, ага керектүү ой, ой жүгүртө ала тургандай кыраакы адам азыркы адамдын тамактануу системасы кандай аянычтуу экенин оң ой эле баамдай алат. Ал ошондой эле өткөн кылымдар бою адамдардын оорулары менен күрөшүү тармагында адамдар жаңылыштык да, коркунучтуу да каражаттарга кайрылышканын жана анын үстүнө, бул каражаттардын баары оорулардын негизги себептери менен чындап эле өтө аз байланышы бар экенин оң ой эле көрө алат. .

Жылдар бою кылдат изилдеп, жеке тажрыйбанын негизинде бүгүн И Табигый тамактануу системасы адамзатты ар кандай оорулардан куткарып тим болбостон, ар бир адамга бейпилдик, бакыт жана бейпилдикке толгон укмуштуудай узун өмүрдү камсыздай турганына эч кандай шек жок.

Азыркы адамдын жашоосу – бул сансыз күнөөлөр, көз карандылык жана жамандыктар менен коштолгон коркунучтуу түн. Чындыгында, адам баласынын бардык жаман жактарын толук баяндоо, анын туура эмес тамактануу адаттарын санап чыгуу, адеп-ахлактарынын бузукулугун майда-чүйдө сүнө чейин көрсөтүү жана акырында бирөөнү көрсөтүү үчүн миң деген томдорду толтуруу керек. ошол жамандыктар менен күрөшүүнүн ар кандай жаңылыштык ыкмаларынын бири. Бирок, биздин алдыбызда турган эң негизги маселе – ар бир адам оорунун кантип төрөлөөрүн жана ал ооруларды биротоло жок кылуунун радикалдуу ыкмасын так билүү.

Биринчиден, биздин организм кандай экенин билүү керек курулган жана тамактануу деген эмне.

Белгилүү болгондой, биздин планетада жашоо биринчи жолу бир клеткалуу организмдер түрүндө пайда болгон. Кийинчерээк ошол жеке бир клеткалуу денелер биригип, ар кандай топторду түзүп, көп клеткалуу организмдерди пайда кылышкан. Бир нече клетканын алгачкы кызматташуусу убакыттын өтүшү менен миллиарддаган клеткадан турган бир жандыкты төрөй турган даражада өнүгөт.

Ар бир клетка өзүнчө комплекстүү бир организм, бирок ушундай организмдердин өнүгүү этаптары ар кандай болот. Эң примитивдүү бир клеткалуу организмдер эң элементардык түзүлүштөгү амебалар болгон, алар сууда эч кандай максатсыз кыймылдашкан. Алардын бир гана функциялары тамак издөө, тамактануу, сиңирүү жана экиге бөлүнүү процесси менен көбөйүү болгон.

Алардын тамак сиңирүү органдары убакыттын өтүшү менен акырындык менен өнүккөн. Өнүгүүнүн кийинки этабында ал клеткалар биригип, көп клеткалуу организмдерди пайда кылышкан. Башкача айтканда, жекече жекеликтин максатсыз жашоосунан баш тартып, ар бир клетка жамааттык иш-аракеттердин жалпы үлгүсүндө белгилүү бир функцияны аткара турган кооперациялык жашоого өтөт.

Ага чейинки алгачкы адамдын индивидуалдык жашоосун салыштырыңыз ал тургай, адамдардын айрым топтору биргелешип иштеген азыркы улуу мамлекеттердин биргелешкен жашоосу менен да туура сүйлөшө алган. Бирок азыркы биздин өнүккөн коомубузда да алгачкы доорлордогу жалкоо ата-бабаларыбызды эске салган пайдасыз, келесоо, мите жана кылмыштуу каармандарды табууга болот. Анткен менен мындай жандыктар өзгөчө таланттуу жана гений адамдар менен жанаша жашашат.

Ушундай эле нерсе адам денеси үчүн да болот, анда пайдасыз мите клеткалар өнүгүүнүн эң алдыңкы баскычында өтө пайдалуу клеткалар менен бирге жай жашоосун улантышууда. Адамдын денесинде бездер, органдар, системалар жана башкалар деп аталган ар кандай уюмдар жана мекемелер бар. Ал органдар жана системалар өз функцияларын атайын клеткалардын белгилүү бир топторунун бир эле учурда аракети менен аткарышат. Кызыктуусу, бул адистештирилген клеткалар атайын аспаптардын жардамы менен өздөрүнүн өзгөчө функцияларын аткарышпайт

сыртта курулган жабдуулар; Тескерисинче, алардын ар бири бүтүндөй түзүлүшү аркылуу өтө татаал заводго айландырылат.

Ошентип, бөйрөктөрдү пайда кылган клеткалар атайын дренаждык жана чыпкалоочу жабдуулар менен жабдылган, анын жардамы менен алар кандан бөлүнүп, организмге зыяндуу кирлерди жана ууларды заара менен кошо чыгарышат; бездердин клеткалары клетка аралык суюктуктан керектүү чийки затты (анын бышырылган тамакта изи да жок) алып, аларды гормондорго айлантып, организмге жеткиришет; булчуңдардын клеткалары дене кыймылдарын жана оор механикалык иштерди аткара турган өзгөчө жыйрылышына ээ; акырында, нерв клеткалары мээнин буйруктары бүт денеге жеткириле турган жипчелерден турат. Демек, адамдын денесин пайда кылган клеткалардын ар бири тырмак, чач, сөөк, булчуң жана без клеткаларынан баштап мээнин клеткаларына чейин кошуналарынын функциялары менен айырмаланган белгилүү бир түзүлүштөгү татаал бир завод.

Албетте, толук болушу абдан кызыктуу болмок клеткалардын түзүлүшүн жана аларда болуп жаткан бардык иш-аракеттердин жана процесстердин мүнөзүн билүү. Бирок кандайдыр бир керемет аркылуу адам клеткалардын бардык жашыруун сырларына жана алардын көп кырдуу функцияларына кире алган күндө да, аларды сүрөттөп берүү үчүн миң деген эмес, миллиондогон томдорду толтуруу керек болот, ал эми ар бирибизге он чакты жан керек болот. жазылгандардын бардыгынын үстүртөн көрүнүшүн алуу.

Кээ бир мактанчаак мактанчаактардын айтканына карама-каршы, адам бардык бул маселелер боюнча чындыгында абдан аз маалымат бар. Окуусунун ар бир жылышы менен ал алган билими дагы деле өзүнөн жашырылган нерселердин чексиз бир бөлүгү экенине ого бетер ынанышы керек эле. Анткен менен бир нече техникалык ийгиликтерге мас болуп, бүгүнкү күндөгү адам өзүн илимий жеткилеңдиктин туу чокусунда элестетип, ошол керемет кереметине, адам организмине эч кандай тоскоолдуксуз жана каалагандай кийлигишүүдө. Чынында, ал ушунчалык жөнөкөй, менменсингендиктен, эң коркунучтуу

айла-амалдарды жана андан да коркунучтуу ууларды колдонуп, ал организмде пайда болгон бузулууларды жоюу ү чү н абдан жинди ЭКСПЕРИМЕНТтерди жасайт. Чындыгында, ушул убакка чейин ЭКСПЕРИМЕНТТЕР, ЭКСПЕРИМЕНТТЕР ЖАНА ДАГЫ ДАГЫ ЭКСПЕРИМЕНТТЕР тарабынан эч нерсе жасалган жок. Болгондо да ал эксперименттерди жакыр коргонуусуз жаныбарларга эле эмес, ө зү нү н денесине, сү йү ктү ү балдарына, бү ткү л адамзатка жасайт. МАКСАТЫНА ЖЕТҮ Ү НҮ Н БАШКА КАРАЖАТЫН КӨ РБӨ ЙТ.

Бирок биз дайыма бир тө гү нгө чыгаргыс чындыкты эстен чыгарбашыбыз керек: жө нө кө й сааттын иштешин жакшы билбеген адам колдун жө нө кө й туура эмес кыймылы менен бү т механизмди бузуп алуудан коркуп, аны оң доого эч качан киришпеши керек. Азыркы илимпоздордун адам организмине жасаган эксперименттерин заводдо бир нече кү н иштеп, анын техникасын бузуп, кайра чогултууга аракет кылган жумушчунун маанисиз аракетине салыштырса болот.

Катуу кармаган ооруда табияты дайыма табияты, бирок Дары-дармектердин эффективдү ү лү гү нө айыгуу белгиленет, ал эми оору дары-дармектерди колдонуунун тү здө н-тү з натыйжасы катары ө лү мгө алып келген кө птө гө н учурларда, ө лү м дайыма оорунун табигый жү рү шү нө байланыштуу. Бул ө нө кө т ооруларда, дары-дармектер, эреже катары, абалын начарлатат жана организмди начарлатат баса белгилей кетү ү керек.

Анда, адам органдары туура эмес иштей баштаганда эмне кылышы керек? Инженер ө з заводунун ар тү рдү ү бө лү ктө рү нү н майда-чү йдө сү нө чейин тааныгандай, адамдын организминин бардык майда-чү йдө сү нө чейин билген адам дү йнө дө барбы? Албетте жок. Мен жогоруда айткандай, кандай гана болбосун механизмди ремонттоо ошол машинанын бардык тетиктерин ажыратып, кайра бириктире алган адиске гана тапшырылат. Бирок, адам ө з денесинде бул максатка жетү ү дө н канчалык алыс!

Андай шартта адам эмне кылышы керек? Колдорун бү ктө п, тагдырдын туруксуз каприздерине баш ийиши керекпи же

жаңы ууларды тынымсыз ойлоп табуу жана алар менен жасалган акылсыз эксперименттер менен башына балээ алып келеби? Бири да, экинчиси да эмес. Бактыга жараша, адам бардык оорулардан арыла турган дароо жана өтө жеңил ыкма бар.

Инженер фабрика куруп жатканда, математикалык эсептөөлөр менен ал завод үчүн зарыл болгон бардык сырьенун сапатын жана санын, ошондой эле анын машиналарын иштетүү жана тейлөө үчүн кам көрүлүшү керек экендигин аныктайт. Андан кийин анын көрсөтмөлөрү кылдаттык менен аткарылса, ал заводдун иштөө мөөнөтүн кепилдикке алат.

Nutrition деген эмне?

Ар бир инженер тактоо үчүн деталдуу эсептөөлөрдү жасаган сыяктуу Ал долбоорлогон фабрика үчүн керектүү сырье, ошондуктан эң так эсептөөлөр аркылуу кереметтүү Жаратылыш бардык жаныбарларга, анын ичинде адамдарга да керектүү чийки затты иштеп чыккан.

Кадимки завод курабыз десек, биринчи кезекте ылайыктуу имаратты тургузабыз, анан ага бардык керектүү техникаларды, динамолорду жайгаштырабыз, акырында завод өндүрүшкө кириши үчүн аны керектүү күйүүчү май менен камсыз кылабыз. жана сырьё. Азыр адамдын организми өтө татаал түзүлүшкө ээ болгондуктан, анын чийки заты тиешелүү түрдө көп сандаган заттардан турган татаал мүнөзгө ээ.

Жаратылыш бул багытта эбегейсиз зор иштерди жасады. Биринчиден, клеткалардын жөнөкөй түзүлүшү үчүн клетканын түрүнө жараша ар кандай жөнөкөй курулуш материалдарын даярдаган. Ошентип, чач клеткалары кандайдыр бир курулуш материалдарын, тырмактардыкы башка түрдү талап кылат. Булчуңдардын, бездердин, нервдердин жана башкалардын клеткалары да ушундай. Бирок мындай жөнөкөй түзүлүштөгү клеткалардын азырынча эч кандай пайдасы жок; алардын ар бири азыр езунун конкреттуу функциясына ылайык келген тийиштуу жабдуулар менен камсыз болушу керек, бул учун дагы курулуш материалдары керек. Акыры,

ал клеткаларды энергия менен камсыз кылуу жана бездердин ендурумдуу иштеши учун зарыл болгон сырьё менен камсыз кылуу зарыл.

Жаратылыш ө зү нү н чексиз камкордугу менен ошонун баарын чогулткан материалдар, алардын саны ондогон мицге жетет. Бул материалдардын ар бири ө зү нү н так санына ээ. Ошентип, бир заттын бир тү рү нө миң грамм, экинчи тү рү нө бир гана грамм, ү чү нчү сү нө бир граммдын миң ден бир бө лү гү керек болушу мү мкү н. Бул бардык заводдордо оперативдуу эреже. Ал материалдардын дайыма алдын ала белгиленген ө лчө мдө клеткалардын карамагында болушу абдан маанилү ү . Айрыкча алардын бири да агрегаттык жыйымдан калбашы учун езгече камкордук керуу керек.

Илимдү ү жана жө нө кө й, бай жана кедей дебей ар бир адам ө з денесинин жалгыз ээси жана ички галактикалардын ошол кереметтү ү дү йнө сү нө жooптуу жалгыз жетекчи.

Бул жер бетиндеги бардык тирү ү жандыктар, тартып белгилей кетү ү кызыктуу кумурска же таранчы пилге, ошол чогултулган коллекцияны таанып, аны азык-тү лү к муктаждыктары ү чү н толук пайдалангыла.

Парадоксалдуу нерсе, цивилизация жаралгандан бери жалгыз адам бү ткү л дү йнө дө гү жалгыз бө тө нчө лү к катары ө з сезимин таштап, ө зү нү н жыргалчылыгы ү чү н зарыл болгон материалдардын бү тү ндү гү н такыр эле унутуп калган. Ошон ү чү н лабораторияларында, илимий цехтеринде кү нү -тү нү эмгектенет, ар кандай сыноолорду, эксперименттерди жү ргү зө т, окшош материалдарды биринин артынан бири таап, заводдорунда тездик менен чыгарат, аларга кызыктай аттарды ойлоп табат, кутуларга, бө тө лкө лө ргө толтурат. , жана аларды бү т дү йнө гө таркатат, ошондо адамдар аларды жутуп, ачка калбашы ү чү н. Мунун баарын алар илим деп аташат.

Эмне кылып жатканын тү шү нбө й, илимпоздор кириштi жаратылышка каршы арена. Кө з карандылыктан сокур болгон бул адамдар миллиондогон жана миллиондогон жылдар бою жана эң так эсептө ө лө р менен Жер энебиздин ө зү нү н боорукерлиги боюнча чогултуп, ө сү мдү ктө ргө топтолуп, бү т жерди толтурганын кө рө алышпайт.

дүйнөнү, алар бир-бирден тааный баштаган абдан аш болумдуу компоненттери менен.

Дүйнөдөгү бардык тирүү организмдер андан тараган бир эле ата-бабалар, бирок убакыттын өтүшү менен алар ар кандай эволюциялык багыттарды алышкан. Адам менен башка жаныбарлардын ортосундагы анатомиялык жана физиологиялык айырмачылык негизинен өтө аз.

Адамдар сыяктуу эле, ал жаныбарлардын да жүрөгү, өпкөлөрү, боорлору, бөйрөктөрү, кандары, сөөктөрү, мээлери жана башкалар бар. Алардын органдары адамдын органдары талап кылгандай азыктандыруучу компоненттерди талап кылат. Изилдөөчү биологдун эң чоң жаңылыштыгы – мындай жалпы фактыларга жана маалыматтарга таянуунун ордуна, мээсин тыгып, акылын булгап койгон, экинчи даражадагы, майда-чүйдө жана карама-каршы маселелерди иликтөөгө өтө көп убакытты жана күчтү текке кетиргени болду. ошондой эле анын карамагында жана езунун билимин негизи-нен фундаменталдуу эксперименттердин натыйжасында алынган натыйжаларга негиздеп.

Белгилей кетчү нерсе, бир жаныбар токойдогу дарактын бир жалбырагын үзгөндө, ал «жөнөкөй» жалбыракты колдонуу менен организминин бардык муктаждыктарын канааттандырат. Табият ошол бир жалбырактын ичинде жаныбардын денесинде жаңы клеткаларды куруу үчүн керектүү заттардын баарын топтогон; ал клеткаларды айырмалап, аларды азыктандырып, энергия берип, акырында бездерге керектүү сырье менен камсыз кылуу.

Кыскача айтканда, ал жалбырак үчүн толук тең салмактуу чийки затты камтыйт жаныбар организми; Ошол жалбырак жаныбар үчүн эң туура АЗЫГЫТ.

Чийки жашылчалардын бардык түрлөрү, негизинен, турат Ошол эле курамы

Жогорудагы жаныбар ошол жалбырактан башка жегенге эч нерсе таба албагандыктан, айлап-жылдап ошол тамак менен күн көрүүгө аргасыз болсо, анын организми витаминдердин же башка азыктык элементтердин жетишсиздигин сезбейт. Эгерде айырмасы жок

дарактын жалбырагынын ордуна башка ө сү мдү ктө ргө ээ.
Эң негизгиси, ал жеген тамак-аш ТАБИГЫЙ ЖАНА БҮ ТҮ НДӨ ГҮ .

Аттын же эшектин алдына бир ө лчө м жем койгондо, белоктордун же витаминдердин саны малга жетишсиз болуп калышы мү мкү н деген ойдон эч качан тынчсызданышпайт. ар кандай витаминдер, минералдар жана башка азыктандыруучу компоненттер.

Миң деген ар тү рдү ү жаныбарлардын карамагындагы азык-тү лү к тандоосу ушунчалык чектелү ү болгондуктан, алар эмне жегиси келгенин тандап алууга эч качан мү мкү нчү лү ктө рү жок экенин ар бир адам апачык кө рү п турат. Алар жакын жердеги жалпы тамак-аштын бир нече тү рү менен жашоого милдеттү ү .
Ошого карабастан, биз алардын арасынан бир да авитаминоз же башка тамак-аш жетишсиздигин таба албайбыз.

Эгерде ошол мал жеген азык-тулуктерду биологдордун лабораториялары, алардын ар биринде алар ар кандай сапаттагы жана сандагы бир нече заттарды таба алышат. Андан кийин алар белгилү ү бир ө сү мдү ктө ушунчалык кө п белок, ушунча май жана бир же башка витамин бар экенин айтып беришет. Ошентип, ар бир ө сү мдү ктө н алар тапкан 10-15 чактыны санап чыгышат жана алардын санын бир-бирден кылдаттык менен аныкташат. Жада калса эң бай жемиштерде да алар ачкан компоненттердин саны катуу чектелген. Чындыгында, бул ошол тамак-аш азыктарынын ар бири алар тарабынан табылган ондогон же андан кө п курамдык элементтерден гана турганын далилдей албайт; Тескерисинче, бул алардын техникалык жө ндө мү жана ресурстары жаратылыш лабораториясында биригип, ошол жашылча денесин туудурган бардык компоненттерди толук анализдеп, сапаттык жана сандык жактан аныктоого жетишсиз экендигинин кө
Бул белгилү ү бир тамак-аш азыктарынын курамында бир нече гана тү рдү таба алганын билдирет; калгандары алардан жашырылган.

Мунун негизги себеби табылган заттар биологдор бул жашылчалардын негизги курамы эмес, бирок алар ар кандай жашылчаларда ар кандай формада пайда болгон кошулмалар. Жаныбарлардын организмине киргенде ал кошулмалар кайра бөлүнүп, синтезделет, анын жүрүшүндө организмдин керектөөсүнө ылайык келген жаңы кошулмалар пайда болот.

БАРДЫК ЖАШЫЛЧАЛАР ЖАНЫБАРЛАР КАРАТА ОШОЛ БИР НЕГИЗГИ КОНСТИТУТТОРДОН ТУРАТ

Негизинен бардык жашылчалар заттардын үч негизги классынан турат. Алардын бири баарыбызга тааныш суу. Биз суусуз жашай албасыбызды билебиз жана бизге белгилүү болгон эң таза жана коопсуз суунун булагы мөмө-жемиштерде жана жашылчаларда бар экенин унутпашыбыз керек. Андан кийин кесек тоют келет. Бул жашылча денелеринин алкагын түзгөн, аларга форма жана бекемдик берүүчү зат. Кесек тоют малдын органдарында ыдырап, ассимиляцияланбайт; ал денеден заң түрүндө чыгарылат. Бирок, бул жаныбарлардын диетасынын негизги бөлүгү болуп саналат. Кесек тоют жок болуп, малдын жеген азыгы толугу менен талкаланып, ассимиляцияланса, ичеги-карындардын чыгара турган эч нерсеси жок болуп, убакыттын өтүшү менен алар куурап, куурап калмак. Бирок, таң калыштуусу, көптөгөн адамдар өтө алысты көрө албагандыктан, кесек тоютту «сиңиретсиз» деп эсептеп, аны тамак-аштарынан атайылап чыгарып салышат, натыйжада дээрлик бүт адамзат ич катуудан жабыркайт. Башкача айтканда, ич катуунун негизги себеби рациондо кесек тоюттун жоктугу. Ал эми талкууланып жаткан темага кайрыла турган болсок, мөмө-жемиштердин жана жашылчалардын курамындагы заттардын үч классынын акыркысы – организм тарабынан толук сиңирилүүчү жана өздөштүрүлгөн азыктын өзү.

Ар түрдүү жашылчалардын ортосундагы олуттуу айырмачылыктар ошол үч класстагы заттардын салыштырмалуу санындагы өзгөрүүлөрдөн келип чыгат. Ошентип, кадимки чөп менен мөмөнүн негизги айырмачылыгы, мурдагы кесек тоютта басымдуулук кылат, ал эми мөмө-жемиш орточо өлчөмдөгү кесек тоюттан, көп концентрацияланган азыктан жана жетиштүү сандагы суудан турат. Өзгөчө структурасы болгондуктан

алардын тамак сиң ирү ү органдары жана кепшө ө жө ндө мү бар, тө рт аяктуулар чө птү майдалап, майдалап, андагы сейрек чачылган азыктарды бө лү п алып, калганын денесинен чыгара алышат. Кээ бир жаныбарлар кургак чө птө н же самандан азык ала алышат. тө ө чө лдө гү отундарда, ал эми эшек эң орой чө птө рдү н ү стү ндө жашай алат.

Мындан биз бардык жашылчаларда жаныбар организмдеринин жашоосун камсыз кылуу ү чү н зарыл болгон азык заттары бар, кээ бир жашылчаларда гана чачыранды абалда пайда болот, башкаларында алар жогорку концентрацияда болот деген маанилү ү тыянак чыгарууга болот. Табигый тамак-аш азыктарынын ичинен эң аш болумдуу болуп жаң гак, бадам, дан, буурчак, картошка, сабиз, банан, жү зү м жана башка бардык мө мө лө р саналат, андан кийин башка тамырлар, чө птө р жана жашылчалар келет; башкача айтканда, адам башка жаныбарлардын оозунан жулуп алып, ө зү нө ыйгарып алган тамак-аштын ө зү . Бирок, чийки жеш маселеси талкуууга тү шкө ндө , ошол эле киши уялбастан: «Бышырылган тамаксыз кантип тамактанам?» деп жооп кайтарат. Мындан уят сө здү дү йнө дө таба албайсың , бирок, тилекке каршы, ө лү к жеген кө з карандылык адамзаттын кө зү н ушунчалык сокур кылып койгондуктан, бул, чындыгында, кө пчү лү к адамдардын кадимки жообу. Керектү ү тажрыйбасы жок адамдар ал заттардын канчалык бай жана аш болумдуу экенин жана кү нү мдү к керектө ө бү здү канааттандыруу ү чү н канчалык аз санда экенин тү шү нө алышпайт. Ө зү мдү н жагдайымда чындыкка жетү ү ү чү н мага кө п жылдар керек болду. Бирок бул тууралуу кийинчерээк кененирээк айтам.

Дарактын мө мө лө рү ндө топтолгон абалда табылган азыктандыруучу компоненттер анын жалбырактарында, кабыгында жана бутактарында да сейрек кездешет. Жираф сыяктуу алп жаныбар дарак жалбырактары менен азыктанат. Дарактын кичинекей бү чү рлө рү башка даракка кыйыштырылганда, ал бутактарды чыгарып, акыры тиешелү ү мө мө сү н берет. Бул бү чү рдө мө мө -жемиштин пайда болушу ү чү н зарыл болгон бардык элементардык компоненттердин бар экендигинин айкын далили.

Эми, бул элементардык компоненттер кайсылар? Алар эң кичинекей химиялык бө лү нгү с бө лү кчө катары каралышы мү мкү н болгон атомдор

химиялык ө згө рү ү гө катыша ала турган элементтин жана адатта ө зү нчө бир жашоого алып келе турган элементтердин же кошулмалардын эң кичинекей бө лү кчө лө рү болгон молекулалар. Бардык жегенге жарамдуу ө сү мдү ктө р дээрлик бирдей элементтерден турат, алардын ар кандай пропорциялары жана тү зү лү штө рү боюнча бири-биринен формасы, тү сү жана даамы боюнча ар кандай кошулмалар пайда болот. Андан тышкары, гвоздика менен койлор так ошондой. Гвоздика койдун ашказанына киргенде молекулалык тү зү лү шү н ө згө ртү п, койго айланат. Мө мө менен адамдын ортосунда да ушундай окшоштук бар.

Бардык ө сү мдү к жана жаныбарлар дү йнө сү тү бө лү ктү ү алмашуудан башка эч нерсе эмес жана атомдордун циркуляциясы. Бул жерде улуу керемет жана жаратылыш ө зү н тастыктайт. Биз жерге тө ө нө гү чтү н башынан чоң эмес бир мү нө т дан таштайбыз. Бир аздан кийин акырындап ө нү п чыгат, анан бутактарын, жалбырактарын тү шө т да, убагы келгенде мө мө берет. Кийинчерээк бул дү йнө нү бир аз кыдырып, андан кийин атомдорун кайра Жерге кайтарган уйга, атка же адамга айланат. Ал жерде кү н нурунун жандандыруучу таасири астында дал ошол атомдор кайрадан жанданып, аларга жаң ы жашоо дем алып, кайра-кайра жаратуунун инфинитивдик циклдерин улантуу ү чү н кайрадан ошол эле ө сү мдү ктө ргө жана жаныбарларга айланышат.

Бирок ал тирү ү организмди тө рө ш ү чү н жашылча денеси толук жана ТИРҮ Ү болушу керек. Болгондо да, тамак-аштын жандуу болушу эч качан жетиштү ү эмес; кемчиликсиз жашылча азыгы АКТИВДУУ жана УКТУУ ЭМЕС болушу керек.

Узак тажрыйба бизди капас канаттуулар канааттандырбайт деп кө рсө ттү жалгыз кургак уруктар. Кургак уруктары менен алар жаң ы тамакты да талап кылышат. Ал уруктардын ө згө чө сорту же жаң ы тамак-аш ө тө маанилү ү эмес. Кемчиликсиз тамактанууну уруктун же дандын белгилү ү бир тү рү н тандап, аны жашылчанын бардык жаң ы жемиштери менен толуктоо менен алууга болот.

Бул чындык бизди эң кемчиликсиз азыктар бир аз кургагандан кийин кемчиликсиз болуп калат деген маанилү ү жыйынтыкка алып барат. Анда

Мештерден, ашканалардан жана кү ркү рө гө н машиналардын жааларынан чыккан заттарды кантип азык деп эсептейбиз?

Ошого карабастан, кыштын бир нече айларында жаныбардын организмдери жаң ы тамак-ашсыз калганда олуттуу зыян тартпайт. Анткени алар жетишсиздикти жаз-жай мезгилинде бү тү ндө й жаратылыш кайра жанданганда толтурат. Жаратылыш аларды ушундай жашоого сиң ирген. Кургатылган ү рө ндө р, дан эгиндери жана буурчак ө сү мдү ктө рү , чынында эле, тирү ү азыктар, бирок алар инерттү ү жана уктоочу абалда. Бактыга жараша, аларды сууга чылап, бир-эки кү н салкын абада кармоо менен оң ой эле ойготуп, иштетип, кемчиликсиз азыкка айландырса болот. Демек, ө нү п чыккан (активдештирилген) данды гана колдонуу менен адам жылдын бардык мезгилинде жана жер шарынын ар бир бурчунда кемчиликсиз тамактануу мү мкү нчү лү гү нө ээ. Андан кийин калган миң деген жаң ы жана табитти ачкан тамактарды рационуна ар тү рдү ү лү к киргизү ү жана жашоону ырахаттуу кылуу ү чү н колдоно алат.

Жашоо - бул энергиянын жана заттын уюму. Машинаны кургубуз келгенде, биз бардык керектү ү тетиктерди планга ылайык чогултабыз жана акыркы деталдары бү тө ө рү менен машина иштей баштайт. Адамдын заводун кыймылга келтирү ү чү бул фактор башка бү т бө лү кчө лө р менен кошулуп, организмдин тү зү лү шү н толуктап, кыймылга келтирген жан деп аталат.

Белгилү ү протеиндердин, витаминдердин жана Минералдык заттар жана бардык жеке аш болумдуу компоненттер Мындан ары талкуулоо ү чү н негиз болбошу керек

Акыркы бө лү мдө биз бардык жегенге жарамдуу жашылча денелери турат экенин кө рдү к бир эле элементтер жана алардын химиялык жана физикалык касиеттериндеги айырмачылыктар алардын составындагы жана молекулярдык тү зү лү шү ндө гү айырмачылыктарга байланыштуу. Тилекке каршы, биологдор бул четке кагылгыс чындыкты кө рмө ксө нгө салып, бү т илимин тамак-аш азыктарынан тапкан ар кандай комплекстү ү кошулмаларга негиздешкен. Лабораторияларында жасалган ачылыштарга мас болуп, алар биз кичинекей ү рө н данын жеткирип турган ошол керемет табият лабораториясына кө здө р

көзгө дээрлик көрүнбөйт жана анын ордуна бир нече жуманын ичинде организмибиздин бардык муктаждыктарын бардык жагынан канааттандырган эң кемчиликсиз тамак-аш азыктары менен тааныштырылат. Бирок алар же табияттын ошол кең пейилдигин таштап кетишет, же өрттөп жок кылышат, андан кийин өздөрүнүн аянычтуу лабораторияларында ага кандайдыр бир алыскы окшош өлүк заттарды даярдашат. Бул аралашмаларды азыр алар ар кандай ысымдар жана сандар менен сыйлап, биринчи кезекте өздөрүнүн жана бейкүнөө балдарынын органдарына зыян келтирүүчүн колдонушат.

Ошентип, жүзүмдөн бир нече түрдүү заттарды таап, дешет жүзүмдөрдүн курамында башка эч нерсе жоктой, баланча компоненттер бар. Алар бардык табигый жана табигый эмес тамак-аш азыктарына карата ушундай эле нерсени жасашат жана ошол компоненттердин кайсынысын таба алган тамак-аш азыктары бизге берилген азыктын булагы катары сунушталат. Мындай алысты көрө албагандыктын натыйжасында эң зыяндуу азыктар толук тең салмактуу азыктар катары көрсөтүлөт жана тескерисинче.

Жөн гана карандаш алып, биологдор уйдан алынуучу тамак-аш азыктарынан табылган заттардын тизмесин түзүңүз: уйдун эти, боор, мээ, жүрөк, сүт, бал жана сыр. Эми карап көрөлү, алар бедеде, саманда же кадимки тоо чөптөрүндө бирдей формада ошол заттардын баарын таба алабы? Албетте жок. Бирок уйдун денесин жасоого керектүү чийки заттын дал ошол өсүмдүктөр экенин эч ким тана албайт; башкача айтканда, бүт уй толугу менен ошол чөптөрдөн түзүлөт. Эгерде жаныбарлардан алынган азыктарды жырткыч айбан үчүн толук жетиштүү азык деп эсептесек, анда жырткычтын бүт өлүгү териси, сөөктөрү, каны жана эти менен, анын үстүнө бардык тирүү клеткалары бүтүн бойдон бирдей азыктык баалуулукка ээ. чөпкө. Бирок сүт, май же эт өзүнчө кандай баалуулукка ээ? Алардын ар бири жалпы чөптүн наркынын чексиз аз бөлүгүнө ээ жана ал чийки абалда болсо. Ал эми тамак бышыргандан кийин ошол заттардын азыктандыруучу компоненттеринин калдыктары күчөтүүнүн кереги жок. Демек, карапайым эл кылымдар бою даңазалап келген сүттүн же эттин чыныгы аш болумдуулугун баамдайлы!

Демек, кургатылган жана бузулган сүттүн сансыз түрлөрүнүн консерваларын жана консерваларын коздогон бардык жарнамалардын чыныгы баасын баалайлы.

Адилеттик мындан ары мындай жарнакты тараткандарды алып келип, катуу жазалоону талап кылууда, анткени миллиондогон балдардын ө лү мү ү чү н жоопкерчилик алардын мойнуна жү ктө лө т.

Адам жаң ы нерселерди ү йрө нү ү гө , табияттын сырларына ү ң ү лү ү гө , ө з билиминин мейкиндигин кең ейтү ү гө тү бө лү ккө ынтызар экенин моюнга алам. Заводдун ар бир ээси езунун заводу учун зарыл болгон сырьёнун сырлары менен таанышуусу езгече маанилуу.

Изилдө ө чү илимпоздор лабораторияларында толугу менен синтетикалык компоненттерден турган бир уруктан ө сү мдү к ө стү ргө нгө чейин изилдө ө лө рү н лабораторияларынын тө рт дубалы менен чектешсин. Ошондо алардын даанышмандыгы жаратылыштын даанышмандыгына тең келет. Бирок биздин дү йнө ансыз деле ушундай уруктарга толгон, алар аркылуу биз организмибиздин бардык керектү ү муктаждыктарын канааттандырган эң ылайыктуу азыктарды алабыз. Ал азык кемчиликтин кичинекей изи да жок. Анда эч кандай зат жетишпейт; эч кандай зат ашыкча эмес; ар бир составдын сапаты, саны жана функциясы эң так эсептө ө лө р менен аныкталат.

Алар бизге белокторду керектө ө керектигин айтышат, анткени белоктор ден соолукка пайдалуу. Бирок биз канча керектө ө бү з керек? Биздин кү нү мдү к талаптарыбыз ү чү н жалпы макулдашылган кө рсө ткү ч барбы? Имарат куруу ү чү н кирпич керек, бирок биз кышты ылгабай ү йү п же эч кандай эритмеси жок эле бирининин ү стү нө тизе албайбыз.

Аренага жаң ы техниктер чыкты. Алар жер которгон бир катар комплекстуу заводдордун тажрыйбалуу инженери жана азыр алар ошол заводдорду ездеру тейлеену жана иштетууну каалашат. Бардык жерде туш келди ү йү лгө н чийки заттардын сыныктары бар. Алардын ар бири кокусунан колунан келгендин бардыгын алып, заводго же- тишет. Бири таш, бири темир алып келет; ү чү нчү сү чопо, тө ртү нчү сү суу ташыйт. Булардын баары эч кандай туруктуу плансыз же долбоорсуз биригип, анан барып, барган сайын кө бү рө ө к алып келишет. Кө птө гө н органикалык жана органикалык эмес заттар дайыма аларды тү зө т

көрүнүшү. Пайдалуу деп, бир ууч кандайдыр бир зат менен техниканы азыктандырат; башкасы аны дагы эле пайдалуураак деп ырастап, бир чака толгон экинчи зат менен толтурат. Ошентип, ар ким заводду анын керектүү чийки заттын компоненттери сыяктуу элестеткен нерселери менен муунтуп коёт. Эксперимент жасалат, чексиз эксперименттер. Бир жагынан, бир топ келесоо адамдар ошол чийки заттарды өрттөп жибериштти; экинчи жагынан, ар ким езунче куйуп жаткан күлдөн кандай калдыктарды алып чыгып, заводдун түтүгүнө куюуга шашат.

Табигый жетиштуу, фабрика тартипсиз иштей баштайт. көбүрөөк Завод тартипсиз иштесе, бул жаңыдан жаңы чыккан адистер ошончолук күч-аракетин арттырышат. Алар жаңы каражаттарды жана жаңы материалдарды издөө үчүн тигил же бул тарапка чуркашат. Ошол ызы-чуу менен алар чийки заттын эң керектүү химиялык курамын, кээде алар байкабай тургандай өтө кичинекей курамдык бөлүктөрүн тебелеп, жок кылып же өрттөп жиберишет. Аракеттеринен майнап чыкпаганын жана заводдун абалы акырындап начарлап баратканын көргөндө, алар ээн талаага дагы барып, фабриканын чийки заты менен эч кандай байланышы жок таптакыр жаңы заттарды табышат. алардын жардамы менен заводдун ишин тартипке келтирууге аракеттенишет. Ошол жаңы заттардын бири бир аз убакытка чейин заводдун кыйкырыгын токтотсо, экинчиси тешип чыккан үнүн басат, үчүнчүсү кээ бир механизмдердин иштөө ылдамдыгын басаңдатат, төртүнчүсү болсо, тескерисинче, аларды дагы ылдамдатат. Бул өзгөрүүлөр аларга жакшы жышаан болуп көрүнөт; алар кубанычтан секирип, кичинекей балдардай алакан чаап, анан «күчтүү жана таасирдүү» заттарды издөөгө киришет. Кээде фабриканын кээ бир бөлүмдөрү такыр эле иштебей калат же алар кошуналарынын коопсуздугуна коркунуч туудургандай тартипсиз иштешет. Мына ошондо эркектер эң чоң эпчилдигин көрсөтөт. Ошол «пайдасыз» бөлүктөрүн чебердик менен алып ташта

Ошол аракеттердин баары ийгиликсиз аяктап, биринин артынан бири заводдор тез арада иштен чыгып жатканы таң калыштуу эмес. Бирок тайкы инженерлер үмүтүн үзүшпөйт.

Алар айласыз эксперименттерин улантып, ал заводдордун чыныгы инженерин, өзүлөрү четке каккан табиятын чакырып алуудан баш тартышат.

Адамдын денесин заводго тынымсыз салыштыруу каймана мааниде жасалган эмес. Анткени адамдын денеси чындыгында башка бардык заводдор сыяктуу бир завод, бул айырмасы менен катардагы бир заводдон алда канча татаал жана анын тетиктери ушунчалык кичинекей болгондуктан, көпчүлүгү адам үчүн көрүнбөйт жана түшүнүксүз.

Жогорудагы инженерлер сыяктуу биздин биологдор да эксперименттерди жасашат колдо болгон эң коркунучтуу куралдар, мүмкүн болгон эң арзан тамак-аш азыктары, ар кандай синтетикалык препараттар жана адамзатка белгилүү болгон бардык өлүмгө дуушар болгон уулар аркылуу адамдарга. Заттардын түгөнгүс аттары менен түгөнгүс тизмелерди жарыялап, адаштырган сунуштары менен адамдарды адаштырышат. Ар бири өзү каалаганын сунуштайт, ар бири оюна келгенин сүйлөп, баш бармактын эрежеси менен туш келди аракеттенет.
Алар миң деген томдорду толтуруп, дүйнөнү каптап, радио аркылуу күн күркүрөшөт, гезиттерге жарнактар басышат.
Бирок алардын кылгандарынын баары жалган, айткандарынын баары карама-каршы.
Алар эң зыяндуу затты өтө пайдалуу деп эсептешет, бирок маанилүү болгон нерсени колдонууга тыюу салышат. Бул аралашма жана баш аламандыкта авторлор өздөрү күмөн жана чечкинсиздиктин лабиринтинде, ал эми аудиториялары таң калып, таң калып турушат.
Ал ортодо, тилекке каршы, бизге эң жакын адамдар өз убактысынан эрте миллиондоп бул жашоодон кетишет.

Мен дүйнө жүзүндөгү бардык асыл ойлуу адамдарды чыгууга чакырам алардын летаргиялык кайдыгерлиги, эгерде алардын ден соолугу үчүн жана жакындарынын ден соолугу үчүн. Алар мени менен кол кармашып, биримдиктүү күчүбүз менен адамзаттын көзүн ачып, азыркы туура эмес тамактануу адаттарын оңдоп, ошол коркунучтуу кыргындарды токтотолу.

Ар бирибиз көзүбүздү ачып, азыркы цивилизацияны маскара кылган үрөй учурган чатактарга кылдаттык менен көз салалы. Илимпоздорубуздун туура эмес мамилеси менен пайда көрүүчүлөр жана алып-сатарлар талаага чыгышты. Эң зыяндуу жана одоно түрдө бурмаланган тамак-аш азыктары витаминдердин бай булагы катары эркин жарнамаланат жана

элге ачык сатылды. Аларга печенье, таттуулар, кока-кола жана лимонад сыяктуу алкоголсуз суусундуктар, чириген эттер, кургатылган сүттөр жана башка миң деген ар түрдүү азыктар кирет, алар эң маанилүү азык заттарынан толугу менен ажырап калган жана өзгөчө ооруларга жана адамдарды өлтүрүүгө жакын. Эң кызык заттарды бул жерден чогултуп, аралаштырып, калайга, картонго толтуруп, илимий көрүнгөн үй жаныбарларынын аттары көпкө жазылып, ишенчээк элге "диетикалык" препараттар катары өтө кымбат б
Заманбап медицина ушунчалык коммерциялаштырылгандыктан, жеке лабораториялар дарыгерлерге жөнөтүлгөн бейтаптарга коюлган айыптар үчүн 50 пайыз комиссия төлөшөт. Азыркы дүйнөдөгү бардык коррупциянын деталдуу сүрөтүн тартуулоо үчүн жүздөгөн томдорду толтурууга туура келет. Учурда мен ал ишти аткарууга бош эмесмин.

Ошол эле учурда, биологдор изилдөө учурунда белгилүү бир витаминди табышат. Бир аздан кийин алар бул жөнөкөй кошулма эмес экенин, бирок ар бири үчүн ат тандаган ондогон заттардын татаал комплекси экенин билишет. Бара-бара тигил же бул витамин башкасы жокто өзүнүн күчүн көрсөтпөй турганын байкашат же организмге киргенде бир зат экинчисине өзгөрүп, ушуга окшогондорду байкашат.

Жасалма витаминдердин адамдын организмине тийгизген таасири ачык жана карама-каршы келет. Эркектер бир үйдүн кирпичтерин эч кандай эритмеси жок катар тизип, анан ошол катаны оңдоо үчүн чоң бочка ылдыйкы минометтен даярдап, бир заматта имаратка төгүшөт. Ал кирпичтин сырткы бетине жабышып, имаратты шамалдан, жамгырдан бир аз сактайт, бирок кирпичтин бириккен жерлерине кирбейт жана, албетте, конструкциянын ички катмарларына эч качан жетпейт. Кээде ошол жалган минометтин ашыкча көлөмү колдонулат; анда фундаменти бир аз солкулдаган имарат жөн эле урап калат. Кээде витаминдерди инъекциялоодо ушундай болот, оорулуу ийне сайылгандан кийин дароо каза болуп калат. Кантип бир аз эле саны адамдын ичиндеги адамды өлтүргөн бир затты азык катары көрсөтүүгө болот

адамдын денесине кирген беш мүнөт? Эркектер качан эсине келип мындай акмакчылыкты таштайт? Көптөгөн ийгиликсиздиктерге, көңүл калууларга жана бактысыздыктарга карабастан, адамдар бир кадам артка чегинүүдөн баш тартып, жаңылыштык жана каргашалуу багытын улантууда.

Жаңы китептер дайыма пайда болот; жаңы тизмелер жана сунуштар эскилерине тынымсыз кошулуп турат жана уулардын чексиз ташкыны заводдордон адамдардын органдарына тынымсыз агып турат. Тамактануу жана ага байланыштуу темалар боюнча миң деген томдор ар кандай көз караштар жана көз караштар, ар кандай деталдар жана өзгөчөлүктөр, ар кандай тизмелер жана таблицалар менен жазылган.

Бир азга китептер жекече жазылган деп коёлу витаминдер жана башка тамак-аш компоненттери, тамак-аш боюнча сунуштар жана конкреттүү диеталардын тизмеси туура. Бул чындап эле адамдын тамактануусунун практикалык системасыбы жана бул дүйнөдө жашагысы келгендер ал китептердин баарын жатка үйрөнүү зарылчылыгы астындабы деген суроо жаралышы мүмкүн. Тоодо жана өрөөндөрдө, алыскы айыл-кыштактарда жана кыштактарда жашап, мындай диеталык тизмелер жана дасторкондор менен таанышууга мүмкүнчүлүгү жок миллиондогон адамдардын тагдыры эмне болот? Алар ачкачылыктан өлүшү керекпи?

Жок, жакшы достор, кайдыгерликтен ойгонгула, анткени бул адам баласына жаралган жашоо эмес. Мындай жашоо чындап эле жашоо эмес; бул коркунучтуу түш. Биз тамактануу проблемаларына карата мамилебизди толук жана дароо өзгөртүүгө алып келишибиз керек. Жекече азыктандыруучу компоненттер жана диеталар жөнүндө жарыялоону токтотуп, жасалма витаминдердин жана уулуу дарылардын бардык рецепттерин дароо токтотуу керек.

Адамзатты ошол коркунучтуу түштөн биротоло бошотуунун бир гана жолу бар, ал – жашоо образыбызды жана тамактануу адаттарыбызды түп-тамырынан бери өзгөртүү. Бул адаттар адамдын жашоосуна туура тамактануу системасын айкалыштыруу жана шайкеш келтирүү үчүн өзгөртүлүшү керек. Ошондо айрым азыктандыруучу компоненттердин ортосундагы тандоо мындан ары эч кандай пайдалуу максатка кызмат кылбайт жана адамдар конкреттүү диеталар жөнүндө ойлонушпайт. Ушундай толук тең салмактуу гана

тамак-аш азыктары бирдей аш болумдуу баалуулуктары менен үйдө сакталышы керек; б.а. адам жеген азыктардын ар бири өзүнчө толук азык болушу керек.

Окурмандар бүт адамзатты жетектөө өтө кыйын деп ойлобосо керек ошол сонун жолдо. Сыртынан эле ошондой көрүнөт. Анын бардык этаптарын өзүм басып өткөндөн кийин, бул өтө жеңил иш экенин билем, мен ага бардык убактымды жана күчүмдү жумшоого даярмын.

Биз бай-кедей, чоң-кичине, илимдүү-жөнөкөй дени сак жашоого шарт түзүшүбүз керек. Ошондо тамакты тандоо биздин табит сезимибиз менен аныкталат, алардын талаптары жана каалоолору табигый тамак-аштарды тандоодо биздин жаңылбас жол көрсөткүчү бүз болот.

Биз биологдор эмнени издешет жана эмнени издешет деп ойлонушубуз мүмкүн алардын түпкү максаты. Балким, алар өздөрүнүн акыркы максаты жөнүндө так түшүнүктөрү жок болушу мүмкүн, бирок мен аларга айтып берейин. Алар сергек жашоо үчүн денебизге кандай заттар керек экенин аныктоого аракет кылып жатышат. Алар биздин организмдеги ар бир витаминдин жана ар бир минералдын туура иштешин аныктоону каалашат. Алар кандайдыр бир витамин биздин өсүү бүздү стимулдаштырса, экинчиси инфекциялардан коргой турганын, үчүнчүсү тишти бекемдейт ж.б.у.с. Бирок мындай кыйынчылыктарга дуушар болбостон, Африканын жунглилерине бир жолу барып, ал жердеги пилдерден күчтүү пил сөөгүн өстүрүү үчүн кандай кальций таблеткаларын же белоктун кандай түрлөрүн ичкендерин сурашса жакшы болмок. алар өздөрүнүн эбегейсиз массасын топтоо үчүн керектелген?

Миң деген жылдар бою тынымсыз эмгектенип, акыры көздөгөн максатына жетти дейли. Ошондо алар буудайдын данындагы же башка бир өсүмдүк денесиндеги бардык компоненттерди таанып, алардын биздин организмдеги тиешелүү функцияларынын толук деталдарын түшүнө алышат. Бирок алар ушунчалык тырышчаактык менен издегени азыртадан эле колунда жана молчулукта. Ошентип, алар жогорку даражага жетишти

максат, алар көптөгөн жылдардан кийин өз лабораторияларында жетүүүчүн араң күткөн максат. Алар дагы эмнени издеп жатышат?

Бирок окурман биологдорду таптакыр акылсыз адамдар деп ойлобошу керек. Алардын өздөрү кылгандай иш-аракет кылууга себептери бар жана өз көз карашы боюнча алар абдан күчтүү жана жүйөлүү себептер. Окумуштуулар үчүн "маданияттуу жана маданияттуу" адамдар; алар караңгы токойлордо жашаган, бүктөлөрдө жана короодо жашаган байыркы адамдар эмес. Анан кантип примитивдүү жапайылардай ак нанынан, даамдуу токочторунан, даамдуу токочторунан баш тартып, оздорун чийки буудайга толтурушат? Албетте, бүт жана булганбаган буудайды ак нанга же кондитердик азыктарга айландырганда, өлгөн крахмал менен кантты кошпогондо, анын бардык он миң деген аш болумдуу компоненттери жок болуп кеткени чын, бирок бул аларды тынчсыздандырбай тургандай. Алар жансыз крахмал менен канттын да «пайдалары» бар экенин унутпашыбызга эч качан жол беришпейт. Алар денебизди жылуулук менен камсыз кылуу үчүн керектүү калорияларды камсыздашат, ал эми органдарыбыздын, бездерибиздин жана нервдерибиздин муктаждыктарын жасалма витаминдер, минералдык препараттар, жалган гормондор жана эң негизгиси көптөгөн уулар сыяктуу кереметтүү «илимий» ресурстар канааттандырат. башка күч жа

Акыр-аягы, өнөр жай, ооруканалар, дарыгерлер, медайымдар, дарыкана, хирургиялык аспаптар жана башка ушул сыяктуу приборлор эмне болмок? Аларды сатып алууда кандай куч-аракеттер жумшалган эмес жана аларды курууга кандай эмгек жумшалган эмес! Ошол арзыбаган буудай үчүн ошол «жетишкендиктерди» кантип таштамак эле? Мындай кадамды ойлогонго да болбойт, иш жүзүндө кабыл алынбайт. Миң деген, такыр, миллиондогон адамдар инфаркттан, рактан жана башка оорулардан өлсө, бул өтө эле маанилүү эмес. Эртеби-кечпи баары бир адамдар өлүшү керек, андыктан алар бир аз эрте өлүп, бул дүйнөнүн азабынан, азаптарынан кутулганы жакшы эмеспи? Эл толуп бараткан заманда 200 жашка чейин жашагандан эмне пайда? Мындай маанайдагы адамдар бар экенин билгенде таң калбаңыз. Чынында эле, өлүк жеген көз карандылыктан улам сокур болгон адамзаттын көпчүлүгү бүгүнкү күндө ушундай ойдо деп ырастаса болот. Бирок БАРДЫК АДАМДАР КЕРЕК деп буткул дуйнеге салтанаттуу турде билдиремин

Ө СҮ МДҮ Ү ЛӨ РДҮ ЧЫГЫП КЕРЕКТЕГИЛЕ. БУЛ ТАБИГАТТЫН БУЙРУГУ.

Ошого карабастан, мен биологдордун жетектө ө чү мотивинин баары адамзатка кызмат кылуу каалоосу болгонун танбайм. Бирок аракетинин натыйжасыз болгонун көргө ндө , коркунучтуу жол-жоболорун бир мү нө ткө кечиктирбестен ө згө ртү шү керек жана ошол темадагы бардык китептерди басып чыгарууну токтоолору керек; антпесе алар кийинки муундардын каргышына калат. Тамактануу боюнча китептерде кездешү ү чү бардык карама-каршы фактыларды жана цифраларды чогултуп, мен колдо болгон далилдерди кылдаттык менен электен ө ткө рдү м жана таразалап кө рдү м жана тамактанууга байланыштуу мындан ары бардык адамзат бирдей ойлонушу керек деген негизги жыйынтыкка келдим. бирдей тамак. Бул корутундуга карата скептицизм да, диссиденция да болбошу керек.

Ошондуктан, ушул убакка чейин айрым азык-тү лү к компоненттери жана ар кандай спецификалык диеталар тууралуу жарык көргө н китептер ө з милдетин аткаргандыктан, коомчулуктун аң -сезими алардын туура эмес жана карама-каршы теорияларына аралашпашы ү чү н, алардын баарын жү гү ртү ү дө н алып салуу керек. . Башкача айтканда, белоктордун, углеводдордун, майлардын, витаминдердин жана минералдардын функцияларын жана «пайдаларын» чагылдырган бардык китептерге тыюу салынышы керек. Кээ бир тамак-аш азыктарынын баалуулугу алардын курамындагы белгилү ү бир азыкта экенин далилдө ө гө аракет жасалган бардык коркуну Жазуучулар мө мө -жемиштердин кээ бир тү рлө рү нү н башкаларга салыштырмалуу артыкчылыгын ырастоого аракет кылган китептерди да ашыкча деп эсептө ө керек. Эң кө п дегенде, келечектеги изилдө ө лө р башка класстарга салыштырмалуу тамак-аш азыктарынын бир классынын ө нү гү ү даражасын жана артыкчылыктарын аныктоо ү чү н зарыл маалыматтарды берү ү максатында жалпы эксперименттерди жү ргү зү ү гө багытталышы мү мкү н. Мисалы, мө мө -жемиштер, дан эгиндери, дан ө сү мдү ктө рү , жаң гактар, жашыл жашылчалар жана тамырлардын ортосундагы чоң айырмачылыктарды аныктоо ү чү н изилдө ө лө р жү ргү зү лү шү мү мкү н, эгерде мындай айырмачылыктар чындап эле бар болсо.

Мындан ары табигый азыктардын бузулушунан келип чыккан эбегейсиз зыяндын ар бир тарабын жалпы коомчулукка көрсөтүү жана адамдарды осуяттарга созсуз баш ийүүгө чакыруу бардык прогрессивдүү жазуучулардын, илимпоздордун, дарыгерлердин, журналисттердин жана гуманитардык кызматкерлердин башкы милдети болууга тийиш. табияттын.

Чыныгы дене жана жалган дене

Бышырылган тамактын көнүмүш керектөөчүсү бул чындыгында бир адамда эки адамдын айкалышы; анын эки денеси бар. Биринчи дене – ЧЫНЫГЫ АДАМ – бул табигый тамактануу аркылуу жаралган жана дагы деле табигый тамактануу менен туруктуу болгон чыныгы адамдын өзү. Экинчи дене ЖАЛГАН АДАМ табигый эмес, бышырылган, жасалма тамактар менен пайда болгон жана табигый эмес тамактануу менен жашоосун улантууда.

Адам денесиндеги дени сак, адистештирилген жана активдүү болуп, жашоону камсыз кылган жана адамды бутуна тургузган клеткалардын баары курулуп, азыктанат, иштетилет жана толугу менен табигый тамак-аш азыктары менен алмаштырылат. Бул булчуңдарга күч берүүчү, жүрөктүн жыйрылышын жөнгө салуучу, мээнин импульстарын денеге жеткирүүчү жана секрецияларды чыгарган клеткалар. Бул өтө өнүккөн клеткалардын жанында кадимки клеткаларга үстүртөн окшош болгон, бирок чындыгында эң элементардык түзүлүшкө ээ, адистештирилген функцияларды аткаруу үчүн керектүү механизм жана механизми жок, көбүнчө бузулган жана оорулуу клеткалар бар. Бул клеткалар толугу менен табигый эмес жана бузулган тамак-аштын эсебинен төрөлүшөт, көбөйүшөт жана көбөйүшөт.

Бышырылган тамакка көз каранды адамдын организминде чыныгы адам өтө аз орун алат чындап эле бөлмө. Эң арык адам болсо да, дененин олуттуу бөлүгүн активдүү эмес клеткалар түзөт.

Ар бир без же орган белгилүү бир сандагы активдүү жана адистештирилген клеткаларга муктаж, бирок мындай клеткалардын керектүү толуктоосу пайда болоор замат, бул органда кошумча клеткалардын курулушу токтойт.

антпесе, ал ө тө чоң ө лчө мдө ө сө т. Эми активдү ү клеткалар табигый тамактануу аркылуу гана жаралгандыктан, тамак-ашка кө з каранды адам денесин керектү ү сандагы табигый азыктар менен камсыз кылбагандыктан, орган пайда болгон жетишсиздиктин ордун толтурууга жана анын ө лчө мү н акылга сыярлык чектерде кармап турууга милдеттү ү . бышырылган тамактан ө ндү рү лгө н активдү ү клеткалардын белгилү ү бир саны. Мындай пайдасыз жана мите клеткалар сө ө ктө рдү , тырмактарды жана чачтарды кошпогондо, тамакка кө з каранды адамдын бардык органдарында жана системаларында кө п.

Ошого карабастан, кээ бир адамдардын организми белгилү ү бир убакытка чейин табигый эмес тамактануу менен кү рө шө алат. Чындыгында, табиттин тө мө ндө шү , ашказандын бузулушу, жү рө к айлануу, кусуу, уйкусуздук, баш оору жана башка ушул сыяктуу жолдор менен жалган адамдын пайда болушуна жол бербө ө ү чү н эң жакшы нерсе чарчайт. Мындай сактык белгилерин алысты кө рө албагандар организмдин кандайдыр бир алсыздыгынын белгиси катары баалашат, ошондуктан алар табигый эмес тамак-аштарды колдонууну токтотуунун ордуна, оорулууну «тамактандыруу жана кү чтө ндү рү ү » ү чү н аларды кө бү рө ө к колдонууга ү ндө шө т. Ал эми «аш болумдуу» азыктардын тынымсыз чабуулу астында узакка созулган кү рө ш чыныгы адамдын жең илү ү сү менен трагедиялуу аяктаганда, организм ө зү нү н туруктуу каршылыгын таштап, ошол табигый эмес азыктарга «кө нү п калууга» аргасыз болот. Бул жалган адамдын тө рө лү шү нө белги болуп саналат, ал бат эле карышкырдай жеп, чыдабай ө сө баштайт. Анткен менен алысты кө рө албаган адамдар бул ө сү штү айыгуунун ишенимдү ү б

Убакыттын ө тү шү менен ал каршылык алсырап, бү гү нкү кү ндө эки денелү ү кө птө гө н балдар тө рө лө турган этапка жетти. Андай балдар дү йнө гө келе электе эле жалган адамды калыптата башташат. Жалган адамды кадам сайын аялдардын жамбашынан жана буттарынан, балдардын майлуу жаактарынан, эркектердин томолонгон таяктары менен моюндарынан жана башка жерлерден кө рү ү гө болот. Жалган адам жаш кыздардын жаш кезинде татынакай фигурасын бузуп, бойго жеткен адамдарды эмгекке жө ндө мдү ү лү гү нө н ажыратат. Ал адамдын жү рө гү нө , бө йрө ктө рү нө , кан тамырларына, бездерине жана ткандарына кирип, алардын иш-аракетин шал кылат. Жалпылап айтканда, чыныгы эркекти кучагына алып, акырындык менен кысып, муунтуп жиберет.

Бышырылган тамакка көз каранды адам кандайдыр бир жемиш жеп ачкачылыкты кандырса, бул учурда чыныгы эркектин тоюп, тамакка болгон каалоосу жок экенин билдирет. Ал эми жалган адам табигый азыктан такыр үлүшүн алган эмес, ошондуктан ал азыр өзүнүн өзгөчө тамак-ашын талап кылууда. Айрыкча өкүнүчтүү болгон нерсе, ал өзүнүн терс каалоолорун чыныгы эркектин оозу менен билдиргени. Бышырылган тамакка болгон ашкере кумар бул желмогуздун каалоосу жана чыныгы адамдын талаптары менен эч кандай байланышы жок. Ал кумар эки жырткыч кумарлар, көз карандылык жана терс каалоолор бириккен учурда ашкөздүккө айланат.

Мына ушул жерде чыныгы адам эч ойлонбостон, ойлонбостон, эң жийиркеничтүү бир ишти аткарат. Күндөн-күнгө тынымсыз эмгек кылып, кыйналып, кыйналып акча таап, андан бетер азап жана кыйынчылык менен тапкан акчасына сатып алган табигый тамак-аштарын зыяндуу заттарга айлантып, денесине денесине киргизет. өз оозу, аларды тамак-аш каналында сиңирип, канына сиңирип, ошол желмогузга, эң каардуу душманына жеткирет, аны өз койнунда багып, баккан, жийиркеничтүү денесин алсыз булчуң дары менен тынымсыз көтөрүп жүрөт.

Бул жерде мен протеиндерди мактап, жасалма витаминдердин потенциясына жалган үмүт арткан биологдордон сурашым керек, алар көчөдө солкулдап, титиреп бараткан аялдар менен эркектерди аяшпайбы? алардын алсыз буттарында жалган адам. Ошол адамдардын абийири, акылы кайда? Ошол пайдасыз май менен эт массасы аларга эч кандай ой жүгүртпөйбү? Анткени, денелик алардын «толук салмактуу» жаныбар белокторунун жана «сиңимдүү» ак нанынын жемиши. Болгону ошол семиз адамдарды нанынан, этинен ажыратып, табияттын эң жөнөкөй мыйзамдары менен бир азга тойгузганга аракет кылыңыз, анан ошол шайтан массалар бир нече айдын ичинде кантип эрип, жок болуп кетээрин байкаңыз.

Ошол ашыкчалардан кантип оңой кутула аларыбызды ойлонгондо үйүлгөн эт жана эффект толугу менен калыбына келтирүү эң жөнөкөй жана

табигый ыкма менен, биз жогорку академиялык өзгөчөлүктөргө ээ адамдар ийгиликке эч кандай үмүт жок, эмне үчүн коркунучтуу жана маанисиз каражаттардын ар кандай жолдор менен кайрылышат деп таң калышыбыз мүмкүн.

Жалган адам бузулган клеткалардан гана эмес, андан да турат ашыкча суюктуктар, майлар, конкрециялар, туздар, уулар жана башка зыяндуу заттар чыныгы адамдын бардык көң дөйлөрүнө жана ткандарына кирип, жайылып кеткен. Ар бир оору жалган адамдын клеткаларында пайда болот. Рак деген жалган адамдын клеткаларында да төрөлөт.

Оорулар мыйзамдарды бузуудан келип чыгат

Жаратылыш

Заводдун бузулушуна эки гана себеп болушу мүмкүн: жетишсиздик анын чийки затындагы баланстын жана сырттан келген кокус зыяндардын. Башка себеп болушу мүмкүн эмес. Адамдын организмине тышкы булактардан келтирилген кокустуктар (күйүктөр, жаракаттар, уулануулар жана башкалар) оңой түшүнүлөт жана аларды дарылоодо колдонула турган ыкмалар боюнча пикир келишпестиктер жок.
Бул тышкы зыяндардын арасында организмге бардык өз алдынча колдонулуучу дары-дармектердин, жасалма витаминдердин, минералдардын, спирттин, никотиндин, чайдын, кофенин, ошондой эле бышырылган тамак менен организмге кирген көптөгөн уулардын организмге тийгизген зыянын кошууга болот. жана ар бир органда сакталат.

Адам үчүн бирден-бир гармониялуу жана кемчиликсиз чийки зат организм табият тарабынан аныкталган чийки өсүмдүктөр болуп саналат. Ал органдарда жасалган кичинекей өзгөртүү бул заводдун сырьёсунун гармониясын бузуу дегенди билдирет; бул, өз кезегинде, ошол заводдун туура иш алып баруу дегенди билдирет; башкача айтканда, оору дегенди билдирет. Жаратылыштын мыйзамдарына ылайык, бул аксиома катары каралууга тийиш, ал жөнүндө эч кандай шектенүү жана пикирлердин ар түрдүүлүгү болбошу к
Адам заводунун сырьёсу АЗЫК деп аталды.

Жаратылыш адамга керектүү чийки заттарды ушунчалык так эсептөөлөр менен жасап койгондуктан, биз оозубузга бир эле жүзүм мөмөсүн салганыбызда ал кичинекей мөмө үзүлүп, бүт организмге жайылып, анын бардык муктаждыктарын эч кимден тышкары камсыздайт. Ал мөмө адегенде жөнөкөй клеткалардын рудиментардык түзүлүшүн түзөт, андан кийин дифференциацияланган клеткалардын бардык ички механизмдерин түзөт, өндүрүшкө керектүү чийки зат менен камсыздайт, бардык курамдык бөлүктөрүн тазалап, майлап, бузулган жерлерин жаңыртып, карыган клеткаларды алмаштырат. Жаш клеткалардын чарчаган клеткалары моторлорду күйүүчү май менен камсыздап, кыймылга келтирет, денеге керектүү жылуулук жана энергияны берет жана андан башка талап кылынган иштерди атка

Окурман кээде жумалап же айлап жебей, ошол эле учурда жанын сактап калган адамдар бар деп таң калышы мүмкүн. Жооп, жалпысынан айтканда, эң тастыкталган бышырылган жегенге көз каранды адам азыр жана андан кийин чийки тамакты алат. Кээде кадимки клеткалар жумалар жана айлар бою ачка болушат, бирок мөмө-жемиштер өтө конденсацияланган жана өтө азыктандыруучу азык болгондуктан, алардын өтө аз бир бөлүгү адамды кандайдыр бир жол менен бутуна тургузат. Бирок ошол ачкачылык негизсиз созулуп кетсе (субъекттин өзү бул ачкачылыкты сезбесе), организмде ар кандай оорулар, жаралар жана оорулуу оорулар пайда болот, алардын эң олуттуусу цинга.

Цинга учурунда жогорку азыктандыруучу элементтердин жоктугунан улам клеткалардын акырындык менен жок болушу байкалат. Кийинчерээк капиллярлардын дубалдары жарылып, кандын сыртка агып чыгышына алып келет. Эми тиштери жылтырап, губка болуп, тиштери түшүп, бейтаптын бүт денеси жара менен капталган. Кыраакы адамдардын оюнча бул оору толугу менен С витамининин жетишсиздигинен келип чыгат. Дүйнөдөгү бардык бышырылган тамактар, дарылар жана жасалма витаминдер мындай бейтаптын өмүрүн сактап калууга күчү жетпейт. Эгерде ал жаңы мөмө-жемиштерди же жашылчаларды албаса, анда анын өлүмү сөзсүз болот.

Жаратылыш адамга абдан ырайым кылган, бирок адам ошол ырайымдуулуктан пайдаланат. Америкалык цитолог Э.В.Каудри

мындай дейт: "Зарлы болуп калган клеткалардын машыккан кызматтын дене экономикасын жоготуусу олуттуу эмес, анткени ар кандай адистештирилген клеткаларда физиологиялык резервдер деп аталган, муктаждык болгон учурда кайрыла турган ашыкчалар бар. Ондон тогузу. бө йрө к ү стү ндө гү ү стү н кабыгынын, ө пкө нү н 1/2 бө лү гү н, боордун 3/4 бө лү гү н, калкан сымал бездин жана уйку безинин 4/5 бө лү гү н жана кө к боордун баарын коопсуз тү рдө алып салууга болот" (CNCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, s.). 11). Дү йнө дө гү эң атактуу цитолог да ушунчалык алысты кө рө албагандыктан, бездин ондон тогузун жоготууну организм ү чү н олуттуу деп эсептебейт; жоготуу ага берилген организм таптакыр иштебей калганда гана кө рү нө т. Бирок Каудринин изилдө ө сү чийки тамактануучулардын чийки азыктын азайышы активдү ү клеткалардын санынын пропорционалдуу азайышы менен коштолот деген ишенимди ырастайт. Кө бү нчө бышырылган жегичтердин органдары клеткалардын нормалдуу толуктоосунун ондон бир же бештен бир бө лү гү нү н гана эмгеги менен жашоосун сактап калат.

МЫЙЗАМДАРЫНЫН ЭСЕПКЕ АЛЫНГАНДА

ЖАРАТЫЛЫШ ЭЧ ООРУнун СЕБЕБИ ЖАШЫРЫЛБАЙТ; баары кү ндү згү дө й ачык болуп калат. Табигый тамак-аш азыктарынын азайышы менен нормалдуу, активдү ү клеткалардын саны азайары менен бездер менен органдардын иштеши бузулуп, чийки заттын жетишсиздигинен тү шү м начар, жетишсиз жана начар болуп калат. Натыйжада берилген бездер, органдар ооруп калат. Дагы, салыштырмалуу азыраак активдү ү клеткалар калып, калгандары ачка жана чарчап калгандыктан, жү рө кү н дубалдары чоюлуп, клапандар бузулат; теринин, ичегилердин, ашказандын жана дененин башка мү чө лө рү нү н туруктуу басымга дуушар болгон сезгич бө лү ктө рү бузулат; капиллярлар кең ейип, анан жарылып, натыйжада ашказан менен ичегилердин жарасы пайда болот, былжыр челден агып чыгат, пиорея, геморрой, экзема ж.б. Адекваттуу тамактанбагандыктан тиштер чирийт; чач агарат же тү шө т. Ошол эле учурда бышырылган тамактар аркылуу организмге кирген уулуу заттардын топтолушу менен муундар иштебей калат; кан тамырлардын дубалдары катуу кендер менен капталган; таш (же таштар) пайда болот

табарсык; склероз, жогорку кан басымы, sciatica, ревматизм, подагра жана башка көптөгөн оорулар, алардын көрүнүшүн түзөт. Акыр-аягы, азыр апоплектикалык кол салуулардын жана себептерин түшүндүрүү абдан жеңил иш болуп калат рак.

Эч бир бышырылган жегич өзүн дени сак деп эсептебеши керек. Анын ден соолугунун пайдубалын ал төрөлгөнгө чейин эле наркоман, тамак жеген энеси түптөгөн. Анын органдары бузулуп, ар бир көз ирмем коркунучта же акыркы энергия запастары түгөнөт. Бул саптарды окугандан кийин ден соолугун баалап, өз өмүрүн ойлогон адам ал коркунучка каршы чечкиндүү чечим чыгарып, денесине келтирилген зыянды жакшылап оң доосу керек. Айрыкча, семирип, кан басымы көтөрүлгөн адамдардын өмүрү жипке илинип тургандыктан, бир саамга тартынбашы керек. Алар эртең ки күнү алардын некрологдорунда “күтүүсүз” деген коркунучтуу сөздүн пайда болушуна жол бербеши керек. Бул сөз “маданияттуу” адамдын өтө сабатсыздыгынын эң айкын далили.

Кичинекей бала эч качан себепсиз ыйлабашы керек; ал эч качан тынчы жок түн өткөрбөшү керек же ашказан оорулары менен оорубашы керек. Ошондой эле ал витаминдердин же кальцийдин жетишсиздигин сезбеши керек. Мунун баары бышкан тамактын, сүттүн натыйжасы жана анын бышырган эне сүтүнүн төмөндүгүнөн. Жаңы төрөлгөн баланы бышкан тамакка көнүктүрүү эң катаал кылмыш экенин кайра-кайра айтам. Ушул убакка чейин бул укук бузуу бардык ата-энелер тарабынан байкалбастан жасалган; мындан ары ал атайылап жасалган кылмыш катары каралат. Эртең эч бир ата-эне өз күнөөсүн жеңилдете албайт.

Хирургиялык операция жасоо жөнүндө чечим кабыл алынганга чейин пациент толук чийки тамакка кайрылуусу керек. Эгерде бузулган орган активдүү клеткалардын толуктоосун толук жоготпосо, дени сак клеткаларды төрөп, оорулуулардан арылуу менен өзүнүн толук иштөө жөндөмдүүлүгүнө ээ боло алат.

Адамдын организминде кандайдыр бир оорулуу клеткалар бар болгондон кийин, бышырылган тамакка болгон каалоо бар. Бирок дене оорулуу клеткаларынан тазалангандан кийин, бышкан тамактарды көрүү чыныгы жашоону толтурат

ырахаттын ордуна жийиркеничтүү адам. "Ачкачылык" сезими канчалык күчтүү болсо, оору ошончолук терең жана оор болот. Кыскасы, бышырылган тамакка болгон каалоо – ооруга болгон каалоо, ал эми ошол каалоонун туруктуу болушу – оорунун туруктуулугун билдирет. Демек, ооруну багындырып, жок кылуу үчүн жалган адамды ачка калтыруу керек.

Рак менен ооругандар дароо чийки тамак-аштын өтө чектелген диетасына, мисалы, бир фунт алма же жүзүм күнүнө жайгаштырылышы керек.
Бул сан чыныгы адамды тирүү кармоого жетиштүү, ал эми андан эч кандай үлүшүн ала албаган рак клеткалары акырындык менен өлүшөт. Белгилүү өлүм жазасына өкүм кылынган адамдын мындан ары даамын тездетүүнүн баасы менен ыраазы кылууга укугу жок.

Эми алар дары деп атаган 350 000 түрдүү уулуу заттардын бизге кандай пайдалуу кызмат көрсөтө аларын карап көрөлү.
Алар дифференциацияланган клеткалардын санын көбөйтүп, алсыз клеткаларды бекемдей алабы же майып клеткаларга жаңы иштөө жөндөмдүүлүгүн бере алабы? Алар ачка бездерди чийки зат менен камсыз кыла алабы же от менен жок кылынган аш болумдуу компоненттерди алмаштыра алабы? Жүрөк булчуң дарын чыңдай алабы же кан тамырларын кирден тазалай алабы? Алар бышырылган тамактар менен денебизге кирген ыпластыктын жана уулардын биздин органдарга тынымсыз агып келишин токтото алабы? Акыр-аягы, алар рак клеткаларын бир-бирден бөлүп, жок кыла алабы же денеге кайра алып келе алабы? Балким, ал уулар чындап эле биздин тамак-ашыбыздын ажырагыс бөлүгүн түзөт жана жаратылыш аларды табигый тамак-ашка кошууну унутуп койгондур.

Иштин чындыгы ошол заттардын таасири болуп саналат

көз боёмочулук, алдамчылык, көрүнөө, карама-каршылыктуу жана дайыма зыяндуу. Дары-дармектердин пайдалуу касиеттери жөнүндө кең ири адабияттар биздин доордун мифине айланган. Ырымдардын эбегейсиз зор дүйнөсү бул жер шарынын бардык элдерин өзүнүн абсолюттук бийлиги астында кармап турат жана зыяндуу дарылар тумардын ролун өзүнө алат.

Биз фантастикалык бийиктиктен түшүп, бул көйгөйлөргө реалдуу мамиле жасообуз керек. Өзүндө чексиз кичинекей бир клетка бүт адам жасаган заводдордон да комплекстүү түзүлүшкөө ээ. Бул

Дүйнөдөгү адистердин бүт күч-аракети менен бир да жандуу клетканы пайда кыла албаганы абдан жөнөкөй бир чындыктан көрүнүп турат. Бирок ар бир орган ушундай миллиарддаган клеткалардан турат. Ошого карабастан, жөнөкөй дарыгер өзүн ошол кенен ааламдардын адиси элестетет. Ал дарыгер кандайдыр бир уулуу «дары-дармектин» атын кагаз бетине жазганда, бир эле уунун рецепти менен миллиарддаган заводдордун уюшкан эмес функцияларын калыбына келтире алам деп аң коолук менен ойлойт. Кичинекей балдарымды колдорунан кармап, мен ошол жомоктогудай, өмүр берүүчү эликсирди табам деген үмүт менен бир өлкөдөн экинчи өлкөгө кыдырып жүрдүм! Ар бир бейтап, кандай гана абалда болбосун, бүгүн дарыгердин эшигин каккылап же ооруканынын кезектеги ордун ээлейт деген ойдон чыгарылган үмүт менен.

Ал эми ар бир оорунун жалгыз дабасы толугу менен бейтаптын өз колунда. БАРДЫК ООРУЛАРДЫН СЕБЕПТЕРИН АШКАНАДАГЫ ӨРТТӨН ТАБУУ КЕРЕК. ОШОЛ ОТТУН ЖОГУЛУШУ МЕНЕН АДАМДЫН БАРДЫК АЗАПТАРЫ ЖОК БОЛОТ. Толук чийки тамактануу ар кандай оорулардын алдын алуу үчүн гана эмес, ошондой эле ооруган органда кандайдыр бир жашоо белгилери сакталган шартта, эң жеңилинен эң оор жана татаалга чейин бардык ооруларды толугу менен айыктырат.

Бул кичинекей китепте мен бул теманы көпкө чече албайм. Буга бир эле мисал келтируу жетиштуу. Жүрөк-кан тамыр оорулары бүгүнкү күндө адамзаттын балээси. Кээ бир өлкөлөрдө жүрөктүн ар кандай оорулары боюнча өлүмдүн көрсөткүчү жалпы өлүмдүн жарымынан көбүрөөгүн түзөт жана үлүшү өсүүдө. Ошол ооруларга каршы колдонулуп жаткан бардык дары-дармектер жалаң шылтоо чаралары болуп саналат. Организмди ууландырып, кыжырдантып же тескерисинче нервдерди өлчүрүп, жүрөктүн аракетин козгоп, организмди күч-кубаттын калдыктарынан ажыратышат. Жүрөк-инсульттун негизги курмандыктары дарыгерлер экенине күбө. Бирок бардык оорулардын ичинен жүрөк-кан тамыр оорулары дарылоого эң ың гайлуу болуп саналат. Чийки-веганизм бул маанисиз кыргындардын баарын жок кылат.

Эгерде бир нече жума же айлар ичинде инсульттан өлүп калышы мүмкүн болгон оорулуу табияттын мыйзамдарына башпаанек издеп, бүгүн чийки тамакка өтүшү керек болсо, анын абалы бир түндүн ичинде тез жакшырганын сезет. Биринчи күндөн тартып анын кан тамырлары тез кирлерин жогото баштайт жана анын тамырларынын, ошондой эле жүрөгүнүн жана анын клапандарынын дубалдары, акырындык менен активдүү клеткалардын жаңы толуктоосу менен жаңы жашоого ээ болот. алардын тиешелүү ийкемдүүлүгүн жана бекемдигин калыбына келтирүү. Натыйжада, бир нече жумадан кийин өлүүнүн ордуна, чийки тамакка жаңы кабыл алынган адам дагы 50 же андан ашык жыл дени сак жашоого ишеним менен карай алат. Бир нече жумалык оорулуу өмүрдү жарым кылымдык сергек жашоого алмаштыруу маселеси болуп жатканда, жүрөгү бүздө эч кандай тартынууга жол бербешибиз керек. Өлүмдөрдү күтүүсүз жана күтүүсүз деп кабыл алуу акылдуулукка жатпайт. Эт менен нандын кесек-кечектери бейкапар жабырлануучунун оозуна киргенин көргөндө жүрөгүм менен кан тамырларынын дубалдарында жакында боло турган бузулуу көз алдыма тартылып, ар бир көз ирмемде жүрөгүм ооруйт деп күтөм.

Жалпысынан алганда, оорунун төрт негизги себеби бар: 1. Дифференцияланган клеткалардын санынын жетишсиздиги. 2. Бездердин функцияларына керектүү сырьенун жетишсиздиги. 3. Организмде бөтөн денелердин жана мите клеткалардын болушу. 4. Клеткалардын бактериялык инфекцияга туруктуулугунун начарлашы. Чийки тамактануу бул төрт себептин бардыгы менен башынан эле күрөшүп, оору көйгөйүн чыныгы чечүүнү сунуштайт.

Бирок чийки, бышырылган тамактын алгачкы мезгилинде кээде ар кандай ың гайсыздыктарды баштан кечирип, ойлонбогон адамдарга табигый тамак-аштар организмди чарчатып, ден соолукту начарлатат деген жалган ойду жаратышы мүмкүн. Бул туура эмес түшүнүк азыркы адамдын алысты көрө албагандыгынын эң айкын далили. ЖАРАТЫЛЫШТУУ тамактануунун артынан ЖАБЫГЫШТУУ эмес жана зыяндуу натыйжалар болушу мүмкүн деген ой – бул өтө акылга сыйбаган түшүнүк, аны биздин ойлорубуздан биротоло сүрүп салыш керек.

Эркектин салмагы 40-50 килограммдан же андан жогору экенин эске алуу керек Жү з килограммдык жалган адамга таандык, ал ошол замат эрип кете баштайт жана анын оорулуу клеткалары, майлары, конкрециялары жана уулары менен кошо кан агымына кирип, ар кандай бө лү п чыгаруулар аркылуу денеден чыгып кетет — заъ, заара жана тер. Заарадагы жана кандагы бө тө н заттарды көргө ндө алысты кө рө албаган адам аларды табигый азыктардан пайда болгон деп ойлойт, ал эми чындыгында алар жалган адамдын жийиркеничтү ү денесинен келип чыгат, ал акырындап жок болуп, организмден тү бө лү ккө чыгып кетет. . Мына ошондуктан чийки тамак-ашка ө тү ү нү медицина илиминин кадимки критерийлери менен жө нгө салууга болбойт; тескерисинче, биз табияттын мыйзамдарына ишенимдү ү баш ийип, чыдамкайлык жана чыдамкайлык менен акыркы жыйынтыктарды кү тү шү бү з керек.

Бул мезгилде метеоризмдин белгилери пайда болушу мү мкү н, ичеги оорулары, баш оору, баш айлануу, жалпы алсыздык ж.б.у.с. Кээ бир учурларда заара булганып, буттары шишип, денеде исиркектер пайда болуп, теринин кээ бир жерлеринде кургакчылык жана кычышуу болушу мү мкү н. Булардын баары тазалануу жана айыктыруу процесстери, ошондуктан адам эч качан «ачкачылык» сезимине алдырбаш керек жана Жараткандын даанышмандыгына шектенү ү менен «толук» кечки тамактарга, «толук салмактуу» белокторго жана жардам ү чү н "алмаштырылгыс" аминокислоталар. Акылсыз болсо, бул белгилер дароо жок болот, бирок адамдын ден соолугуна зыян келтирет. Жалган адам ошондо жең ил ү шкү рү нү п, чыныгы адамдын келесоолугуна кү лү п, жаң ы жашоо менен кайрадан ө сө баштайт.

Мындай белгилер бир адамдан экинчисине келип чыгышы жана оордугу боюнча ө згө рү п турат, ал тургай кээ бир учурларда таптакыр жок болушу мү мкү н. Эреже катары, алар улгайган жана сергек адамдарда оор, жаштарда жумшак жана жаң ы тө рө лгө н балдарда таптакыр жок, алар кадимкидей чоң оюшат. Жалпылап айтканда, ашыкча семиз адамдын денесинде жалган адам ө зү нү н оор салмагынын кысымы менен чыныгы эркекти ушунчалык кысып, арыктап салгандыктан, андан «тери менен сө ө ктө рдө н» башка аз гана нерсе калган. чийки-жеген алгачкы мезгилде

мындай адамдын салмагы ушунчалык азайгандыктан, өзгөрүүнүн чыныгы табиятын түшүнбөгөндөр аны аяй башташат.
Бирок бул иш жүзүндө болуп жаткан нерсенин көрүнүктүү сүрөтү гана. Чийки жегичтин денесинде чыныгы эркек биринчи күндөн баштап эле семире баштаган жана жалган адамдан арылгандан кийин нормалдуу салмагына жеткенге чейин үзгүлтүксүз өсө берет. . Өтө арык адамда чыныгы эркектин салмагынын көбөйүшү жалган адам тарткан жоготууга тең салмактуулукту камсыздайт, ошону менен башынан эле салмакта таза пайда болот.

Чыныгы эркектин мындай өсүшү арык, кубар жана алсыз балдарда өзгөчө тез болот. Биз чийки тамакты жеген балдардан тамак жеген ойноштору ндай томпок, буту томпоюп калат деп күтпөшүбүз керек, анткени толмочтук жалган адамдын белгиси. Чийки жеген балдар чындап эле арык, тарамыштуу жана булчуңдуу болушат. Карапайым ата-энелер балдарынын толмочуна сүйүнүшөт.

Мен биринчи жолу чийки тамакка өткөндө, организмимде кең ири тазалоо процесси башталды. Мен алсыздыктын белгилерин байкаган жокмун, бирок ичегилерим ооруп кыйналдым, манжалар менен манжаларымдын ортолору кургай баштады, андан кийин кабырчыгы жана кычышуусу пайда болду, денемде исиркектер чыгып, бутумдун айрым жерлеринде тери кургап, кабыгынан ажыратылат. Буга чейин бир аз шишип жүргөн буттарым капыстан ашыкча шишип, бул шишик бир нече айга созулду. Анан бир аздан кийин заараларым бир топ булганып калды. Ошол мезгилдин ичинде мен өмүрүмдө мурда болуп көрбөгөндөй көп сейилдөө менен машыгып жаттым. Табигый тамактануунун жана физикалык көнүгүүлөрдүн тынымсыз басымы астында 50 жыл бышырылган тамактануу учурунда менин кан тамырларымда жана муундарымда чогулган конкрециялар эрип, жок боло баштаганы мага ачык эле болду. Өзүмдүн ишенимиме көбүрөөк ишенүү үчүн мен күтүлбөгөн жерден чийки тамакты таптакыр токтотуп, үч күн бою эттен жасалган тамактарды гана жедим. Биринчи күнү заарасынын булганычы азайып, экинчи күнү бир аз гана издери калды, үчүнчү күнү таптакыр жоголуп кетти.

Мен чийки тамакты кайра баштаганда, заара дагы бир жолу булганып калды, бирок

мурдагы катуулугунда эмес, ал акырындык менен бир нече жуманын ичинде тазаланды. Үч күн бышырылган тамактануу, сыягы, менин организмимди тазалоонун ылдамдыгын жайлады. Баса, ошол эле учурда дагы бир ачылыш жасадым. Туздуу тамак менен ичилген суу денемдин салмагын бир күндө үч килограммга көбөйттү.

Бактыга жараша, чийки тамакты кайра баштагандан кийин төртүнчү күнү мурунку салмагыма кайтып келдим.

Чийки тамакка жаңы келген адам үчүн чын жүрөктөн болушу жакшыдыр бышырылган тамак-аштан баш тартып, бир нече айдан кийин тамактануу. Тамактануунун эки системасын салыштыруу менен ал өзү тандап алган жол чындап эле туура экенине ого бетер ынанат жана андан кийин экспериментти кайталоону кыялданбайт.

Менин бутумдун катуу шишиги бир нече айдын ичинде акырындап өтүп кетти. Ошол эле учурда, мен дагы көптөн бери жумшак шишиктерден жабыркадым; булар да кийинки бир нече жыл ичинде басаңдап, акыры таптакыр жок болушту. Ушул эле белгилер аздыр-көптүр көп чийки жегичтерде пайда болот, алар мага дүйнөнүн булуң-бурчунан алар жөнүндө жазышат.

Андан да маанилүүсү менин үйүлгөндөрүмдүн жоголуп кетиши болду. Өнөкөт геморрой мага 15-20 жылдай эс алган жок. Күн сайын, кээде бир күндө эки жолу ич кийимимди алмаштырууга милдеттүү болчумун. Сезгенүү эч качан басаңдаган эмес; ириң, былжыр жана кан үзгүлтүксүз агып турган. Мен чийки тамакка өткөндөн кийин да, менин тамак сиңирүү органдарымдын иштешине киргизилген мыйзам ченемдүүлүккө карабастан, менин үймөктөрүмдүн абалы дээрлик өзгөргөн жок. Ар бир физикалык күч-аракеттен кийин, жада калса жөнөкөй сейилдөөдөн кийин да кыжырдануу ушунчалык күчөгөндүктөн, мен кээде болуп өткөн морфологиялык өзгөрүүлөрдөн улам, үйүлгөн чийки жегенге көнгүсү келбей калды деп ойлочумун. аягында мен хирургиялык операцияга баш ийүүгө милдеттүү болушум керек. Бирок ошол эле учурда табияттын күчүнөн үмүтүмдү үзгөн жокмун. Жана чындап эле, бир нече айдан кийин абалы белгилүү бир жакшыртууну көрсөтө баштады. Күнүмдүк кыжырдануу жумасына эки жолу, андан кийин жумасына бир жолу, айына бир жолу болуп өзгөрдү

жана кийинчерээк дагы эки-үч айда бир жолу, акырында дарылоо ушунчалык ийгиликтүү болгондуктан, бүгүн мен геморрой менен ооруганымды сезбейм. Айрыкча күн сайын өнүп чыккан буудайдан салаттарды жей баштаганда, айыгуу тездеди. Эми бул жагдайлар бизди эң маанилүү бир чындыкка алып келет.

Үймөктөр көтөн чучуктун дубалдарынын серпилгичтигинин начарлашынан жана ичегинин ылдыйкы учундагы веналардын кең ейишинен пайда болоору белгилүү. Үйүктөрдүн чийки жеп айыгышы организмдеги бузулган клеткаларды активдүү клеткаларга алмаштыруу аркылуу убакыттын өтүшү менен ичегилердин жана кан тамырлардын дубалдары акырындык менен жаңыланып, керектүү ийкемдүүлүккө жана бекемдикке ээ болуп жаткандыгынын далили. . Эң негизгиси бул процесстин ичегилерде, ашказанда, веналарда, капиллярларда жана нервдерде, башкасы жок ар бир орган жана безде бир убакта ишке ашуусу. Башкача айтканда, бышырылган жегичтин бузулган жана оорулуу организми жаш, адистештирилген жана дени сак клеткалардын жаңы толуктоосу менен толук калыбына келет. Чийки тамактануу аркылуу сексуалдык күчтүн өсүшү бардыгы үчүн күтүлбөгөн нерсе болот, бирок сексуалдык аракеттерде катуу ченемдүүлүк биздин бекем принцибибиз болушу керек. Спортто чийки жегичтер жаны жана мурда болуп кербеген рекорддорду белгилешет. Бул жерде алхимиктердин көптөн берки кыялы, жашоо эликсири табылат. Булар бир нече сааттын ичинде дары-дармектердин жардамы менен алынган ойдон чыгарылган таасирлер эмес, бүт организмди калыбына келтирүү аркылуу ооруларды айыктыруучу фундаменталдуу процесстер.

Органдын же бездин клеткалары толук сарпталбаган шартта, табигый азыктануу аларга жаңы клеткаларды туудуруу менен клеткалардын негизги толуктоосун калыбына келтирүүгө жана ошол эле учурда оорулуу жана пайдасыз клеткалардын болушунан арылууга мүмкүндүк берет. Бирок чириген тиш сыяктуу жараксыз органды мурунку абалына кайтарууга эч кандай каражат ж
Ошондуктан ден соолук маселесинде создуктурбоо коркунучтуу.

Бышырылган жегич органынын жана безинин бештен ондон бир бөлүгүнүн иштеши менен жашайт, бирок бутуна турганча өзүн соо деп эсептейт. Андан да жаманы, андан ажырап калуу коркунучу

ал тургай анын ондон бир бөлүгүда Дамоклдун кылычындай тынымсыз асылып турат, айрыкча ал бир нече «жакшы» кечки тамактанганда.

Цитологдордун изилдөөлөрү көрсөткөндөй, адамдын денесинде жалкоо клеткалардан тышкары ар кандай көп ядролуу гигант клеткалар (поликариоциттер), ядросуз чоң клеткалар (мегакариоциттер) жана башка түрлөрү бузулган клеткалар кездешет. Мындай клеткалар «нормалдуу түрдө» бардык органдарда жана бездерде, ал тургай, бышырылгандардын канында да болот. Бардык тамакка көз каранды болгондордун органдарында ушул жана башка бир топ жаң ылыштыктарды көргөн изилдөөчүлөр аларды «кадимки» же «табигый» көрүнүштөр катары кабыл алу

Табигый тамак-аш азыктары тамак сиңирүү органдарында бир нече сааттан ашык кармалбайт жана сиңирилген же сиңбегенине карабастан, кадимки канал аркылуу денеден чыгып кетет, ал эми бышырылган тамактар, айрыкча жаныбарлардан алынган тамактар аш сиңирүү каналында үч саатка чейин сакталат. же төрт күн, кээде жумалар. Азыр жаныбарлардын клеткалары өлгөндөн кийин дароо ыдырай баштаары белгилүү болгон нерсе. Демек, бышырган адамдын дасторконунда уулуу жок мал азыгы жок. Демек, 38°C температурада адамдын курсагында төрт күндөн үчтөн кийин калганы бекеринен эмес. жаныбарлардан алынган азыктар толугу менен ууларга айланат. Кээде бул процесс ушунчалык өнүккөндүктөн, ичегилердин дубалдарын талкалап, ириң, былжыр жана канга аралашкандан кийин гана организмден чыга алат. Экинчи күнү оорулуу ашказандын бир аз бузулушуна даттанат. Врачтар адамдын курсагын бир челекке туздалган этке айландыргысы келгендей, мындай чирип кетпеш үчүн аш тузун колдонууну сунушташат. Ишенимдүү адамдар ашказан оңой кабыл алган нерсе зыяндуу боло албайт деп ишенишет; ал эми жылмаланган күрүч, ак нан же кант тамак-аш азыктарынын ичинен эң зыяны ашказанда дароо реакция жаратпайт. Кээ бирөөлөр тамактануунун көз, тери же нервдер менен кандай байланышы бар экенин ойлоп, дененин кайсы бир бөлүгү чийки затсыз эле өз функцияларын аткара алат деп ойлошот. Эми, кайсы затты табууга болот

ак нан, кант же таза сары май кө згө жарык бере турган же нервдердин сонун операцияларын уюштура алабы? Адамдар нерв ооруларынын себептерин тү шү ндү рү ү ү чү н ар кандай гипотетикалык божомолдорду айтышат, бирок алар эң маанилү ү факторго — нервдерге берилген чийки заттын касиеттерине анча деле кө ң ү л бурушпайт.

Адамдын жугуштуу ооруларга туруктуулугу начарлайт Муундан муунга

Жугуштуу оорулардын коркунучу тынымсыз жогорулоодо деген дооматтар тө мө ндө шү жалган. Бышырылган тамактан улам адам клеткалары акырындык менен микробдорго туруштук берү ү кү чү н жоготуп, андан да жаманы муундан муунга ал кү чү н жогото беришет.

Мына ушуга байланыштуу мен 1956-жылы жарык керген советтик керунуктуу окумуштуу И.В.Давыдовскийдин «Адамдардын патологиялык анатомиясы жана ооруларынын патогенези» деген китебинен бир нече цитата келтиргим келет. Анын айтымында: "Айбанаттарда, анын ичинде эң ө нү ккө н маймылдарда да кездешпеген гомо-сапиенге (антропоноздор) мү нө здү ү бир катар инфекциялар бар. Окумуштуулар же аларда ал инфекциялардын эксперименталдык мисалдарын келтире алышпайт. же болбосо алардын айрымдарына гана ө тө алыскы окшоштуктарды ала алышат (ич келте, холера, безгек, менингококк менингит, сасык тумоо, кызамык, сарык, дифтерия, скарлатина, пневмония, ревматизм, сепсис, гонорея, фурункулоз, аппендик, ж. кү йү к).

«Зооноздор жана орнитоноздор (жаныбарлардын жана канаттуулардын оорулары). эркектерде пайда болот, мисалы, гидрофобия, энцефалит, бруцеллез (Мальта безгеги), пситтакоз, чечек, чума, туляремия, сибирь жарасы, трихиноз жана башкалар, эреже катары, адамдарга мү нө здү ү ө згө чө белгилери бар, ал эми жаныбарларда кээде алар. Бул симптомдордун ө тө алыскы репродукцияларын гана кө рсө тө т."

Демек, бардык жаныбарлар, анын ичинде адамдын ата-бабалары, маймылдар, адамдан белгилү ү инфекцияларды жуктуруп алышпастан, ал тургай, изилдө ө чү илимпоздордун аларга эксперименталдык максатта ошол ооруларды жугузуу аракетине да жооп беришпейт. Карама-каршы,

жаныбарларга жана канаттууларга мүнөздүү болгон, бирок органдарында ар дайым бар болгонуна карабастан, аларга кадимкидей таасир бербеген бактериялар бар. Бирок ошол бактериялар адамга жугуп, эң коркунучтуу жана каргашалуу түрдө адамга жугат. Буга малдын бардык өнөкөт ооруларга каршы иммунитети бар экендигин кошуу керек.

Бул укмуштуудай карама-каршылыктын себеби эмнеде? “Цивилизациянын” мыйзамына ылайык тамактанып, анан буттарын кайчылаштырып столдо жайбаракат отурган адаты болбосо, бул жерде адамды айбандан айырмалап турган эмнеси бар? Өзүңөр элестетип көргүлөчү, ушундай жакшы күндөрдүн биринде уй башына кишидей “маданияттуу” болуп, казанга кайнатып жем-чөп жеп, ооруп калганда, мейли, эмне болот эле. себептери белгисиз болчу. Анан кимдир бирөө ага чийки чөп менен азыктанып көрүүнү сунуштаса, анын денеси бышырылган тамакка көнүп калгандыктан, чийки чөп ага зыян келтириши мүмкүн деп коркушу керек. Өзүңөр да элестетип көргүлө, эгер уй миң деген жылдар бою бышырылган чөптү жеп, анын кылганы табиятка жат иш экенин бир саамга да ойлобостон, бүгүнкү күндө кандай болмок. Анткен менен бүгүнкү күндөгү этке сыйынгандар өздөрүн ушундай позицияга коюшкан.

Жугуштуу ооруларга каршы күрөш толугу менен башталат жаңылыш көз караш. Жугуштуу оорулардан каза болгондордун санынын төмөндөшүнө организмдин туруктуулугун күчөтүү менен эмес, инфекцияны таратуучу тышкы шарттарды жеңилдетүү аркылуу жетишилди. Убакыттын өтүшү менен адамдын каршылык көрсөтүү күчү ушунчалык алсырагандыктан, заманбап турак-жай, борборлоштурулган суу менен камсыздоо системалары, шаардык санитария, бейтаптарды изоляциялоо жана башка ушул сыяктуу шарттарды жокко чыгарып, мындан 200 жыл мурунку абалга кайтып келсек, адам бир нече жылдын ичинде ар кандай эпидемиялык оорулар аркылуу жок болот.

Кандай болбосун, бүгүнкү күндө да авто-инфекциялар, мисалы, пайда болгондор Катаралдык шарттар тез өнүгүп, бүт тамак жеген адамзат үчүн кутулгус кырсыкка айланат. Жалган адамдын клеткаларынын алсыздыгынан пайдаланып, зыянсыз микроорганизмдер пайда болот

абдан зыяндуу. Давыдовский мындай деп жазат: «Бактериялардын ө згө рмө лү ү лү гү жө нү ндө гү азыркы маалыматтардын негизинде биз патогендик бактериялар патогендик эмес деп аталган бактериялардан пайда болушу мү мкү н деген постулатты чындыкка абдан жакын деп эсептешибиз керек. Ошентип ич келте, паратиф жана дизентерия таякчалары келип чыгышы мү мкү н. ичеги таякчаларынан, дифтериянын чыныгы таякчалары жасалма таякчалардан пайда болушу мү мкү н.Мындай метаморфоздор кокктардын бардык сортторунда, анаэробдордо, чума жана кургак учук таякчаларында жана башка микроорганизмдерде болушу мү Автоинфекция адам организминин кадимки жашоочуларынын, теринин жана былжыр челинин эсебинен ө згө чө реалдуу болуп саналат».

Кө птө гө н жугуштуу ооруларда инфекциянын далили жок. Жалпылап айтканда, ар бир жугуштуу оору биринчи жолу кандайдыр бир алсыз адамдын назик организминде пайда болуп, андан кийин башка адамдарга жугат. Чындыгында, ар бир мындай организм патогендик бактериялардын кө бө йү шү жана таралышы ү чү н коркунучтуу завод. Мындай завод чийки-чилерден кездешпейт. Ошентип, чийки жегичтер дү йнө сү бардык жугуштуу оорулардан тү бө лү ккө таза болот.

Давыдовскийдин автоинфекцияга карата кө з карашын тө мө нкү чө чагылдырууга болот: «Биздин денебиздин автоинфекция процесстери ө нү ккө н негизги аймактары: тамак, бадам бездери, вермиформдуу сокур ичеги, жоон ичеги, конъюнктива, бронхиалдык тү тү ктө р жана Автоинфекциялык ооруларга: мурундун катаралы, фарингит, колит, дизентерия, бронхит, пневмония, цистит, пиелит, нефрит, конъюнктивит, теринин сезгенү ү оорулары,

Фурункул, карбункул, отит, холецистит, остеомиелит, тө рө ттө н кийинки эндометрит жана башкалар. Ф.Г. берген маалыматтар боюнча Баринский (1949), скарлатина менен ооругандардын 50 пайызында жана дифтериянын 15 пайызында гана тү з байланыш тү зү лө т. Башкача айтканда, дифтерия менен ооруган учурлардын кө бү ндө инфекция сырткы булактардан экенин далилдей турган эч кандай далилдер жок. Дагы бир жолу, Т.Е.Болдырев (1949) тарабынан келтирилген далилдер ич келте менен ооругандардын 53 пайызынын келип чыгышы белгисиз экендигин кө рсө ткө н. Экзогендик инфекциялардын ролу акырындык менен тө мө ндө п, анын ордун эндрогендик инфекцияларга ээлейт. Эч кандай

келечекте, албетте, негизги ролду автоинфекциялар ойной турганы тү шү нү ктү ү болот, айрыкча, биз ө згө рү п турган физиологиялык механизмдердин жана шарттардын маң ызын тү шү ндү рү ү гө мү мкү нчү лү к бере турган зарыл билимдерге али толук ээ боло элекпиз. клеткалардын жана бактериялардын кадимки симбиозу инфекция абалына.

«Жугуштуу оорулардын этиологиясына келсек, биз баш тартышыбыз керек тышкы жана ички чө йрө нү н микроорганизмдеринин «патогендик» табияты боюнча Кох, Эрлих жана Пастердин убагында иштелип чыккан тү шү нү ктө р. Сө здү н толук маанисинде патогендик бактериялардын ө зү эмес, ошол организмде белгилү ү бир учурда болгон жана анын жө нгө салуучу системаларынын жана нерв механизмдеринин бузулушу менен органикалык тү рдө байланышкан физиологиялык корреляциялар. Жаратылышта ө згө чө «патогендик» микробдор жок; бирок, адатта туруштук берү ү чү субъектте сезгичтикке тү рткү берген факторлордун аягы жок жана тескерисинче."

Мунун бардыгынан бир гана жыйынтык чыгара алабыз. Жугуштуу оорулардын чыныгы себеби микроб эмес, организмдин нормалдуу биологиялык процесстеринин бузулушу болуп саналат. Микробдор ар дайым бар болгон, алар азыр да бар жана тү бө лү ккө болот. Аларды жок кылуу жана жок кылуу кампаниясы — бул акылсыздык. Оорулардын чыныгы себептерине кө з жумуп коюунун натыйжасында адамдын органикалык каршылык кү чү акырындык менен тө мө ндө гө ндү ктө н, адам сырттан инфекциянын келишин кү тпө й, денесинин ичинде жайнаган бактерияларга багынышат. . Анткени адамдын организминде эң жаман жаныбарларга эч кандай зыян келтире албаган ошол бактериялар эттен, нандан, майдан жана шекерден пайда болгон алсыз, эч нерсеге жарамсыз, аракетсиз клеткалар менен бетме-бет келишет. Демек, алардын ошол клеткаларга жө н эле тү шү п, аларды жалмап жеши таң калыштуу эмес. Акылдуу адам денесин ошол пайдасыз клеткалардын ар биринен тазалашы керек, андан соң эч бир микроб асыл мө мө -жемиштерден, жаң гактардан жана дан эгиндеринен пайда боло турган жаш, бекем жана кү чтү ү клеткаларга жакындай албайт. Бул жерде, чынында эле, «нормалды езгертуучу физиологиялык механизмдердин жана шарттардын мацызы

клеткалардын жана бактериялардын симбиозунун инфекция абалына ө тү шү », - деп Давыдовский тү шү ндү рмө бере албайт.

Дарылоо каражаты катары антибиотиктердин ролу убактылуу жана алдамчы. Алардан эл акырындап кө ң ү лү калып баратат. Кыска убакыттын ичинде бактериялык активдү ү лү ктү н таасирин нейтралдаштырып, клеткаларды алсыратат жана кийинчерээк кү чтү ү инфекцияларга жол ач

Мен антибиотиктердин эң жакын тажрыйбасын алдым. Табигый тамак-аштын жетишсиздигинин натыйжасында менин балдарым автоинфекциядан жана автоинтоксикациядан келип чыккан туруктуу ысытма менен ооруп, температурасы 37,8°Сге чейин ө згө рү п турчу. жана 38 °C. Уулумду Парижге алып барып, ал жактагы эң кө рү нү ктү ү "адистердин" кароосуна тапшырдым. Тилекке каршы, антибиотиктер менен баш аламан эксперименттер аркылуу алар температурасын 40-41°Сге чейин кө тө рү шкө н. жана анын жү рө гү менен бө йрө ктө рү н бузуп, акыры анын оорусун аныктай албай ө лтү рү штү .

Менин кызым менен дал ушундай окуя болгон, бирок баары бир эки жылдан кийин дагы зордук-зомбулук. Мен аны Гамбургдагы Аншархоэ балдар ооруканасына (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) жайгаштырдым, ал жерде доктор Вольфганг Тилинг менин байкуш балама эң адамкерчиликсиз эксперименттерди жасаган. Ал кү н сайын эбегейсиз кө лө мдө гү канды алып, аны ар кандай лабораториялык изилдө ө лө рдө н ө ткө ргө н же ондогон жакыр келемиштерге жана коёндорго сайып, бактерияларды кө бө йтү ү менен бул ооруга жооптуу болгон чыныгы организмди аныктоону каалагандай тү р кө рсө тчү . ал ө зү нү н адаттан тыш клиникалык текшерү ү лө рү ндө аныктай алган эмес. Баламдын температурасы кө тө рү лгө н сайын антибиотиктердин дозасы да ошончолук кө п болуп, алардын тү рлө рү ар тү рдү ү болгон. Антибиотиктердин жогорулатылган дозалары менен температура 39°С ортосунда ү згү лтү ксү з ө згө рү п турганга чейин барган сайын жогорулаган. жана 41°C. жана нефриттин белгилери кү чтү ү болуп калды. Ө зү нү н «илимий» дегени менен ал оорунун ө нү гү шү н тездетип, анын тө рт жылдык «нормалдуу» узактыгын бир айга гана кыскартты. Ал баланы муляж катары кө рү п, бизди коркутуп, жалган ишенимге алды

ага кортизон берилбесе же ички биопсияга дуушар кылынбаса, ал бир жумадан ашык жашамак эмес.

Ошол кү ндө рү мен Бирчер-Беннердин немецине туш болдум "Тамактануу оорулары" аттуу трактат ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933).
Мен ошол ооруканадан кызымды дароо алып чыгып, табигый тамактанууну тапшырдым. Сыйкырдуу таякчанын капыстан толкуну менен баламдын температурасы 37°-37,5°Сге чейин тө мө ндө дү . ал эми заарасынын кө лө мү кү нү нө 200м1ден эки литрге чейин кө бө йгө н. Бир жуманын ичинде ал ордунан туруп, бө лмө нү н аркы ө йү зү нө басып ө тү п, ошол жү рө гү жок дарыгерге эшикти ачты, ал акыл-эси айнып, шерменделиктен ушунчалык корккондуктан, тигил же бул негизсиз шылтоо менен мага оорукананын кө чү рмө сү н бербей койду. жазуулар жана клиникалык текшерү ү лө р.

Эгерде мен баланы таза чийки диета менен бага бергенимде, ал бү гү н тирү ү болмок. Бирок ал кезде мен чийки тамакты дарылык каражат катары кө рү п, жасалма витаминдерге дагы эле ишенчү мү н. Доктор Бирчер Беннердин жеке клиникасынын тамактануу системасы менен жакындан таанышуу ү чү н баланы Гамбургдан Цюрихке алып барып, 23 кү н ошол санаторияда кармадым. Айтмакчы, бул жерде, тилекке каршы, доктор Бирчер Беннер каза болгондон кийин, анын тамактануу системасы бышырылган тамак-аштарды, сү т азыктарын, витаминдерди жана башка дарыларды киргизү ү менен абдан ө згө ртү лгө нү н белгилей кетейин.
Эмнеси болсо да, анын абалынын тездик менен жакшырганына дем берип, жарым-жартылай чийки азыктар, жарым-жартылай бышырылган тамактар жана жасалма витаминдер менен ден соолугун калыбына келтирсе болот деп ойлогом. Эмнеси болсо да анын ө мү рү н тө рт жылга гана узарта алдык.

Мен ө зү м адамдын автоинфекцияларды жең гендигинин эң сонун мисалымын. 20 жылдан ашык убакыттан бери мен ө нө кө т бронхит менен азап чегип жү ргө ндү ктө н, жылына бир нече жолу тө шө гү мдү н эң катуу суук тийип калчумун. Ал эми чийки тамак мунун баарын ө згө рттү жана акыркы он жылдан бери жыл бою ачык асман астында, кээде 15-16 градус суук кышында уктасам да, микробдор дагы эле ө з ордунда,

Мен бир да жолу жөтөлүп же суук тийгенин сезген жокмун. Айтмакчы, кышында ачык асман алдында уктоо өзгөчө эрдикти талап кылбайт. Болгону денени жакшылап жаап, таза абага бетти ачык кармоо керек. Мындан тышкары, уйкусуз түндөрдү өткөрүүнүн жана тынымсыз төшөктө тоголонуунун себептерин жок кылуу үчүн бышырылган тамактан баш тартуу маанилүү.

Рак - бул клеткалардын өтө бузулушунун натыйжасы

Бардык башка оорулар сыяктуу эле, рактын себептери да бар табият мыйзамдарынын негизинде оңой эле түшүндүрүлөт.

Цитологдор нормалдуу клеткалар менен рак клеткаларынын түзүлүштөрүнүн ортосундагы айырмачылыктарды табуу үчүн көп сандагы изилдөөлөрдү жүргүзүштү. Жалпысынан алганда, алар рак клеткалары кандайдыр бир пайдалуу ишти аткаруу үчүн зарыл болгон түзүлүшү жана жөндөмү жок абдан таралган типтеги клеткалар экенин аныкташкан. Алардын бир гана максаты - белокторду (курулуш материалдарын) жутуп, көбөйүү.

Белгилүү болгондой, жалган адамдын клеткалары так ошондой сапаттар. Жалган адамдын клеткаларынын бузулушу менен рак клеткаларынын ортосунда бир гана даражада айырма бар. Белгилүү бир шарттарда жайгашкан жерине келсек, чыныгы адам жалган адамдын клеткаларын өз көзөмөлүндө кармоого жетишет. Аларды организминин бош жерлерине жайып, бош көңдөйлөрдү алар менен толтуруп, теринин астына жайгаштырып, кадимки клеткалары менен аралаштырат жана ошентип, жок дегенде бир канча убакытка чейин сезгич органдарды жана системаларды сактап калат. анын денеси алардын басым коркунучунан эркин.
Жалган адамдын эбегейсиз чоң массасын, кээде салмагы 60-70 килограммга чейин жетет. Бул массанын бир нече килограммы кандайдыр бир безге же органга салынса, бул бездин же органдын иш-аракети, албетте, пайда болгон басым астында шал болуп калат. Дал ушундай жол менен рак адамдын жашоосуна чекит коёт.

Жалган адамдын клеткалары рактын клеткалары сыяктуу деп аталды үчүн ашканада даярдалган тамак аркылуу пайда болгон

Мындай тамак-аштын ынталуу керектөөчүлөрүнүн негизги максаты.
Чыныгы адамдын коргонуу аракети менен жалган адамдын клеткалары көз карандылык каналы аркылуу организмге кирген табигый эмес заттардын эбегейсиз чоң көлөмүн толугу менен өздөштүрүп кете албайт, натыйжада ал заттардын чоң бөлүгү максатсыз жоголот. күйүп, ашыкча ысыкка айланышы менен. Жалган адамдын клеткалары ошол ашыкча тамак-ашты ээн-эркин жеш үчүн эгемендүүлүккө, каалаган жерине отурукташып, толук кандуу болууга умтулушат. Алардын бири же бир нечеси аракетинде ийгиликке жеткенде, ач көз кожоюну сунуштаган тамак-аштарды укмуштуудай ылдамдык менен жеп башташат. Ошентип, бир же эки кичинекей клеткадан баштап, бүткүл адамзатты коркунучтуу террорунун кучагында кармап турган желмогуз пайда болот.

Көптөгөн патологиялык процесстердин эч биринде биз миллиарддаган клеткалардын ичинен бир же эки клетка гана ооруга чалдыккан мындай учурду кезиктирбейбиз.

акыл-эсин ээлеп турган кыраакылыгы бар тунук адам фундаменталдуу көйгөйлөр менен изилдөөчүлөр илимпоздор убактысын, акчасын жана күчүн коротуп жаткан акылсыз суроолорго таң калбай коё албайт. Рак оорусунун пайда болушун түшүндүрүү үчүн алар 400гө жакын ар кандай канцерогендик агенттерди тизмектешти, алар диеталык факторлорду кошпогондо, канцерогенездин негизги себептери менен эч кандай байланышы жок. Ар бир инсан өзүнө бул суроону бериши керек: "Албетте, бардык уулар, нурлар, өнөкөт кыжырдануулар, жаракаттар, күйүктөр, вирустар, никотин, чайыр жана башка көптөгөн агенттер зыяндуу факторлор катары клеткаларды өздөрүнүн комплексинен ажыратышы мүмкүн. түзүлүшү жана алардын иштөө жөндөмдүүлүгүнө же зыянга учуратууга, арыктоого, жанчууга жана өлтүрүүгө, бирок алар бир же эки клеткада өтө кыска аралыкта аларды ишке ашырууга мүмкүндүк бере тургандай эбегейсиз зор көбөйүү күчүн кандай жолдор менен жаратышы мүмкүн? Убакыттын өтүшү менен кулатып, анан бүтүндөй адам денесинин кереметтүү имаратын толугу менен жок кылуу керекпи?

Ошол коркунучтуу күчтү тырышчаактык менен бышырып, бышырып, даярдап, дененин ээси өзү желмогузга тартуулайт.

ө зү нү н акыркы кыйроосу. Рак клеткалардын ө тө бузулушунун жандуу далили жана табигый эмес тамактануунун сө зсү з натыйжасы.

Иликтө ө лө р учурунда илимпоздор рактын чыныгы себептери менен кайра-кайра бетме-бет келишет. Колдорунда жокко чыгаргыс далилдерди кармап, бир азга карап, жада калса аларды ырасташат, бирок ү стө мдү к кылган тамактануу системасын ө згө ртү ү маселеси талкууга келгенде, кү н кү ркү рө гө ндө й таң калып, кө здө рү н жумуп коюшат. Бир саамга да тынымсыз артка чегинишет, себеби тамактануу адаттарында табигый эмес нерсени кө ргү сү КАЛБАЙТ. Айрыкча, алар жеген жана кылымдар бою ыйык деп эсептеп келген нандын дасторконго жеткенде майдалоо жолу менен кайра-кайра булганганын бир саамга да ойлобостон, сындаганды КАЛБАЙТ. , электен ө ткө рү ү , камыр жууру жана бышыруу.

Цитологдор рактын атайын тү зү лү шү жана иштө ө жө ндө мү жок клеткалар аркылуу пайда боloорун апачык кө рү шө т, бирок алардын кө з карашында дени сак делген адамдын бардык клеткалары (бул табигый эмес тамактануунун продуктусу болсо да) биринчи кезекте толук ө нү ккө н жана кемчиликсиз клеткалар, алар кийинчерээк кээ бир канцерогендик агенттердин таасири менен кадимки касиеттеринен ажырап калышат. Башкача айтканда, заводдо туура механизмдердин жоктугу аны чыгаруудагы кемчиликтер ар бир кокустук факторлорго байланыштуу, бирок алардын ошол заводго берилген курулуш материалдарына, сырьенун мү нө зү нө жана сапатына эч кандай тиешеси жок. ө ндү рү ш ү чү н зарыл болгон материалдар. Бышырылган тамактарды жегендердин бардыгынын органдары ө зү нү н тү зү мү н жана функцияларын жоготкон миллиарддаган клеткалар менен биротоло суу астында калганын КӨ РГӨ СҮ КААЛАБАЙТ. Мен азыр Каудринин "РАК КЛЕТКАЛАРЫНАН" бир нече ү зү ндү келтирейин, анда окурман анын чыныгы себептеринин канчалык ачык жана айкын экенин ачык кө рө алат.

рак болуп саналат.

Каудри мындай деп жазат (11-бет): "Рак клеткалары ө здө рү нү н прекурсорлорунун адистештирилген кызмат функциясын толугу менен же жарым-жартылай жоготуу менен, ошол ө згө чө функцияны аткарган структуралык ө згө чө лү ктө рү н жоготот.

мү мкү н. Тиешелү ү структура жок болгондо функцияны сактап калууга мү мкү н болбогондой, структураны функция жок жерде сактап калуу мү мкү н эмес." Каудри рактын сыры биротоло чечиле турган эң ачык чындыкты кошууну унуткан.

Тактап айтканда, структурасын жана иштешин сактоо ү чү н чийки зат маанилү ү реквизиттер болуп саналат жана ал ЧЫЙЫК МАТЕРИАЛДАР БЫШЫРЫЛГАН МАТЕРИАЛДАРГА айландырылганда, структура дагы сакталбайт, функция дагы болбойт.

Клеткалардын нормалдуу ө сү шү ү чү н Каудри Раштын сө зү н тө мө нкү чө келтирет: "Кадимки баштапкы клеткалар акыры дифференциациялоону аныктаган кө птө гө н потенциалдуу механизмдерди камтыйт. Бул механизмдер курамдык элементтер белгилү ү бир сандык деӊ гээлге жеткенде функционалдык жактан активдү ү болот" (15-бет). Ракка айлануу учурунда "Карциногендер клетканын бир же бир нече ө згө чө функцияларынын ө згө рү шү нө алып келет. Натыйжада, тукум куума болуп саналат." Бирок, «Мындай тукум куума ө згө рү ү гө дуушар болгон клеткалар толук автономдуу жаӊ ы шишиктерге айланганга чейин кошумча факторлордун кошумча жоголушун талап кылышы мү мкү н» (17-бет).
Рак толук ө нү ккө н жана адистештирилген клеткалардан пайда болбойт. «Жумуртка жана сперматозоид ө тө дифференцияланган клеткалар болуп саналат, алар зыяндуу болуп калбайт жана кадимки чектө ө лө рсү з кө бө йү п, кадимки, жакшы жү рү м-туруму бар клеткаларга таандык аймактарды басып алган сперматозоид же жумуртка клеткаларынан турган рак ооруларын пайда кылат» (333-бет).

Рак клеткаларынын негизги иш-аракеттери азоттуу заттарга аӊ чылык кылуу, жаныбарлардын протеиндерин жутуу, аминокислоталарды тартып алуу, анормалдуу протеиндерди синтездө ө жана ушул сыяктуу мү нө здө гү башка ар кандай эксплуатацияларды жасоо. Рак «бир азот капкан» сыяктуу иш-аракет кылып, дененин кө лмө сү нө н аминокислоталарды алып салуучу, эч бир байкаларлык кайра кайтып келү ү гө жол бербейт» (39-бет) катары каралат. Андан ары тө мө нкү чө айтылат (ошол эле жерде): «Зарлы клеткалардын азот алмашуусу жакшы иштеген клеткалардан организмге керектү ү материалдарды алып, аларга керектү ү материалдарды алуу менен жү рү п жаткансыйт». «Ө тө зарыл» деген сө здө рдү н ордуна «Ө ТӨ ПАЙДАСЫЗ ЖАНА ЗЫЯНдуу» деген сө з менен алмаштырылса, табышмак оӊ ой эле чечилмек. Кристенсен жана Хендерсон (1952) аминокислотадагы артыкчылыкты карап чыгышкан

карцинома клеткалары тарабынан топтолушу "жок болуп жаткан жаныбардын неопластикалык клеткасынын ө сү шү нү н жана кө бө йү шү нү н маанилү ү фактору" (ошол эле жерде). Алардын ою боюнча, мал табигый тамак-аштын жоктугунан эмес, аминокислоталардын жетишсиздигинен ысырап болгон.

Рак клеткалары тынымсыз протеиндерди синтездейт. Каудри жазат (б. 152): "Залдуулук кө бү нчө протеин синтезинин бузулушу жана анормалдуу белоктордун пайда болушу менен байланыштуу деп эсептелинет. Ө сү п жаткан шишиктерде жаң ы клетка затын берү ү ү чү н протеин менен нуклеопротеиндин ү згү лтү ксү з таза синтези бар, ал эми алардын синтези Кадимки ө спө гө н кыртыштардагы материалдар эквиваленттү ү бузулуу менен тең салмакталат." Башка бир жерде ал Касперссондун (1950) сө зү нө н цитата келтирет: "Зарлы шишик клеткасы менен нормалдуу ө сү п жаткан клетканын ортосунда протеинди пайда кылуу системасынын ө нү гү шү нө байланыштуу негизги айырма бар окшойт. Зыяндуу шишик клеткасында эндоклеткалык ингибитор механизми, адатта белок тү зү ү чү системанын активдү ү лү гү н чектеген, аздыр-кө птү р иштешин токтоткон, цитохимиялык картинанын спецификалык ө згө рү шү нө алып келген» (10-102-беттер). Сө з болуп жаткан белоктордун жү зү мдө н же алмадан алынган белоктор эмес, ашканада бышырылган же бышырылган жана кадимки клеткалар тарабынан четке кагылган белоктор экенин баса белгилө ө нү н зарылчылыгы барбы?

Андан ары илимий изилдө ө лө р кө рсө ткө ндө й, саны Рак клеткаларындагы майлар нормадан жогору, ал эми витаминдер менен минералдар нормадан тө мө н.

Каудри мындай мойнуна алат: "Клеткалар, зыяндуу жана башка жагынан, дээрлик акылга сыйбас татаал кичинекей индивиддер. Балким, ар биринде органикалык эмес иондордон баштап, бири-бири менен тү з же кыйыр тү рдө ө з ара аракеттенген эң татаал белоктор менен нуклеопротеиндерге чейин 10 000дей ар кандай биохимиялык компоненттер болушу мү мкү н. ..жандуу клеткадагы иш-аракеттердин тең салмактуулугу, башкача айтканда, клетканын жашоосунун жалпы ачык кө рү нү шү , бул материалдардын ортосундагы ө тө татаал кинетикалык ө з ара аракеттенү ү нү н каалаган убакта бир функциясы болушу керек.Кандайдыр бир клетканын абалын толук аныктоо ү чү н, бир кинетикалык терминдер менен байланышкан кө птө гө н мамилелерди сү рө ттө п берү ү к

бир убакта бир нече өзгөрмөлөр, биз ала алабыз, бирок бүтүндөй татаал кырдаалдын өтө чектелген көрүнүшү. Миң деген өзгөрмөлөр менен иштегендерди айтпаганда да, 4 же 5 компоненттүү системаларды караган математикалык формулировкалар эбегейсиз кыйынчылыктарды жаратат" (151-152-беттер). Ошентип, бүткүл адамзаттын тагдыры өзүнүн колунда болгон биздин окумуштууларыбыз бул жөнүндө чексиз аз билишет. Бирок, билиминин аздыгына карабастан, ал комплекстүү клеткаларды жараткан табиятты көрмөксөнгө салышат жана адамдарды өздөрүнүн так эсептөө өлөрү менен клеткалардын сапаттык жана сандык талаптарын так аныктай алабыз деген ойго түртүшөт. клеткалар белоктор, майлар, углеводдор, витаминдер, минералдар жана башкалар.

Алтургай, адегенде башкы инженердин акылмандыгын, анын айтканын жактырбай, жек кергенге чейин барышат, анан заводдорунда ар кандай заттарды ойлоп таап, бизге сунуш кылышат. Алардын кылыгы күлкүлүү бү же өкүнүчтүү бү, окурман өзү чечсин.

Окумуштуулар үнөмдүүлүк же диетаны чектөө рактын пайда болушуна жана өсүшүнө бөгөт коерун же жок дегенде чектей турганын көрсөтүүчүн олуттуу далилдерди чогулткан. Биринчи дүйнөлүк согуш учурунда Данияда, Орусияда, Германияда жана Австрияда күчүндө болгон катуу тамак-аштын режими учурунда рактан каза болгондордун саны согуштун аягында жоюлгандан кийин азыраак болгон. Хиндхеденин пикири боюнча (1925-ж.) ашыкча тамактануу өлүмдүн мындай кийинки өсүшүнө түрткү болгон.

Каудри жаныбарларга жасалган эксперименттерден мисалдарды келтирет: «Маккай Моресчиге (1909) МакКей (1947) тарабынан тамактанууну чектөө жаныбарлардагы шишиктердин өсүшүнө жол бербөөнү же жайлатууну көрсөткөн мурунку британиялык тергөөчүлөрдүн ишин кең ейткени үчүн берилген.
Моресчи чычкандарга трансплантациялаган саркомалар берилген тамак-аштын көлөмүнө болжолдуу пропорцияда кабыл алынган. Чектелген диетадагы чычкандар узак жашашкан жана аларга шишиктерди трансплантациялоо толук тамактанган чычкандарга караганда кыйыныраак болгон.

"Маккей жана анын шериктери укмуштуудай изилдөөлөрдү жасашты келемиштер диетанын энергиясын сактоо үчүн адекваттуу, бирок өсүүчүн жетишсиз болгонго чейин кыскартуу менен артта калган. Ошентип, бир топ өткөрүлду

жашы 700 күндөн ашык, экинчиси 900 күндөн ашык, жетилгенге чейин өсүүгө жол берилбестен, бул келемиштердин орточо жашоо узактыгы кадимки шарттарда болжол менен 600 күн экендигине карабастан. Жетиштүү калория берилгенде, артта калган келемиштер жетилет жана жалпысынан 1400 же андан көп күн жашай алышат — алардын нормалдуу жашоосу эки эседен ашат" (394-395-б.). Дагы, МакКэй, Сперлинг жана Барнс (1943) боюнча "шишиктердин өнүгүшү" жетилгенге чейин өсүүсү артта калган келемиштерде өтө эле аз болгон" (396-бет). Эгерде ал келемиштер чийки тамак-аш азыктары менен чектелген диета менен багылса, кандай сонун натыйжаларга жетишмек эмес.

Андан аркы эксперименттер "нормалдуу" тамактанган 198 келемиштен 150 шишик пайда болгонун көрсөттү, ал эми 200 артта калган келемиштердин 38 шишикине каршы - кадимки тамактануу жарым-жартылайы жок жаныбарлар. Мындай аёосуз кыргынды жайылтып, өмүрдү бир нече жолу кыскарткан диета?

Ар кандай учурларда дене салмагынын жана рактан өлүмдүн ортосундагы байланышты жашоону камсыздандыруу статистикасына таянуу менен түшүндүрүүгө аракеттер жасалган. 1913-жылы Өмүрдү камсыздандыруу медициналык директорлорунун ассоциациясы менен Американын актуардык коомунун биргелешкен комитети 20-62 жаштагы эркектер сатып алган 774 672 полисти карап чыгышкан. Андан кийин 30-44 жаш курагында камсыздандыруу алган эркектер үчүн рактан өлүмдүн көрсөткүчү ашыкча салмактагылар үчүн 37, стандарттык салмактагылар үчүн 32 жана аз салмактагылар үчүн 24 100 000ге эсептелгени байкалды. 45 жаштан улуулар үчүн

тиешелүү көрсөткүчтөр тиешелүүлүгүнө жараша 156, 144 жана 120 болгон. 1932-жылы талданган Союздун Борбордук Өмүрдү Камсыздандыруу Компаниясынын маалыматтарына ылайык, рак оорусунан каза болгондордун көрсөткүчтөрү 25 жана андан ашык ашыкча салмактан 50 пайызга чейин төмөн болгон: 143, 138, 121, 111, 114 жана 95, "нормалдуу" салмакка тиешелүү 111 көрсөткүчү. Жакында эле, Metropolitan Life Insurance компаниясынын статистикалык бюллетенине ылайык (1951), ашыкча салмактуу эркектердин жүрөк-кан тамыр-бөйрөк ооруларынан өлүмү

кайрадан стандартка караганда жарым эсеге көп болду, ал эми кант диабетинен төрт эсе көп болду. Бул жалган адамдын адамзатка берген жакшылыктары.

1900-жылдан 1950-жылга чейин Америка Кошмо Штаттарында жүрөк-кан тамыр оорулары жана рак үчүн өлүм көрсөткүчүнүн өсүшү төмөнкүдөй болгон. 50 жылдын ичинде рак оорусунан өлүмдүн деңгээли 100 миң калкка 64төн 139,6га чейин өстү, ал эми жүрөк-кан тамыр оорулары боюнча 244төн 478,1ге чейин өстү. Жалпысынан 1950-жылы 100000 калкка эсептегенде он негизги себептерден, жүрөк-кан тамыр ооруларынан жана рактан каза болгон 803,9 өлүмдүн 617,7си туура келген. 1964-жылга карата акыркы маалыматтар дагы маанилүү. Рак оорусунан каза болгондордун көрсөткүчү азыр 151,3кө, ал эми жүрөк-кан тамыр оорулары боюнча 508,6га чейин өсүп, жалпысынан 939,7ден 659,9га жеткен. себептери. Бул медицинанын «прогрессинин» укмуштуудай натыйжалары; көп сандаган дарыгерлердин, ооруканалардын жана дарылардын үрөй учурарлык натыйжасы; тамак-аш азыктарын "тазалоонун жана тазалоонун" кутулгус продуктылары. Эгерде азыркы «прогресс» дагы 50 жылга чейин улана берсе, иштин абалын жакшы элестетууге болот.

Америка Кошмо Штаттарынын 1964-жылдагы официалдуу статистикасына ылайык, өлүмдөрдүн жалпы санынын 1,4 пайызы гана "симптомдор, карылык жана туура эмес аныкталган шарттар" менен байланыштуу болгон. Бул категорияда карылык, албетте, жөн гана божомол, анткени бышырылган тамакты жегендердин арасында эч ким карылыкка жете албайт. Чынында эле маданияттуу шарттарда! кырсыктар жана кырсыктар жок болсо, бүт адамзат карыганда өлмөк.

Табигый чөйрөдө жапайы жаныбарлардын арасында рак оорусунун пайда болушу белгисиз. Бирок туткунга алынган маймылдарды узак убакыт бою бузулган тамакка дуушар кылгандан кийин, рак оорусуна окшош бир же эки шишикти байкоого мүмкүн болгон. «Рак оорусунун мезгил-мезгили менен пайда болушунун далилдери таптакыр жок болгон организмдердин бирден-бир чоң тобу океандын терең дигинде жашайт», - деп жарыялайт Каудри (б. 196). Себеби, адамзаттын кыйратуучу колдору жок

аларга жетти. Алардын иммунитети ого бетер таң калыштуу, анткени алардын дүйнө сү аянты боюнча да, калкы боюнча да биздикинен алда канча чоң .

Айткандай эле, илимпоздор изилдөө учурунда рактын негизги себептери менен бетме-бет келип, аларды карап, тастыктап, бирок изденүүлөрү башка нерседей болуп, алардын жанынан таптакыр кайдыгерлик менен өтүп кетишет. «Кээ бир тамак-аш компоненттери ашыкча өлчөмдө же алардын жоктугунан адамда рак оорусуна алып келиши мүмкүн деген ой башка булактан тарап жатат.

Жаныбарлардын рационундагы эксперименталдык өзгөртүүлөр бардыгын жасай алат кийинки рактын бар же жок болушунун айырмасы» (220-бет).

Ал тургай, табигый тамак-аш азыктарынын таасирин түздөн-түз сезишет. Cowdry бул жөнүндө абдан ачык айтат: "Акыры, кээ бир жаныбарлардын жогорку тазаланган тамактарга караганда табигый азыктар менен тамактанганда шишиктин пайда болушуна азыраак ыктай тургандыгы ачыкка чыга баштады. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) Жарым тазаланган компоненттерден, негизинен казеинден, жүгөрү крахмалынан, жарым-жартылай гидрогенацияланган пахта майынан, синтетикалык витаминдерден жана майлардан турган диетадагыларга караганда, Пурина Лабораториялык Чоу диетасында эркек DBA чычкандарында азыраак зыянсыз гепатомалар пайда болгонун байкашкан. Мындан тышкары, C3H эркек чычкандарга берилген жарым тазаланган диета зыянсыз гепатомалардын өнүгүшүн күчөтөт.Шишиктин өнүгүүсүндөгү айырма калорияны керектөөнүн, дене салмагынын же белоктун, майдын, витаминдердин жана пропорциянын байкалаарлык айырмачылыгы менен байланыштуу рациондогу минералдар. Авторлор шишиктердин башка түрлөрү башкача жооп берет деп ойлобоону этият кылышат» (403-404-беттер).

"Энгель жана Коупленд (1952) табигый тамактар менен азыктанган AES жана Sprague Dawley келемиштери канцероген, 2- ацетиламинофлюрен тарабынан индукцияланган сүт шишигинин азыраак пайда болгонун аныкташкан. Айырмачылык бир топ эле" (404-бет).).

Окурман алардын эксперименттик чычкандарга кандай тамак-аштын түрүн бererин: казеин, крахмал, пахта майы, синтетикалык витаминдер жана туздар сыяктуу жогорку тазаланган материалдарды байкаган. Бул заттардын аралашмасы илимпоздор тарабынан "нормалдуу тамактануу" деп туура эмес аталат. Талаадан 100 пайыз рак оорусу жок чычкандарды чогултуп, капаска камап, бечара жандыктарга “назик” балдардай мамиле жасап, бири-бирине туташтырышып, “нормалдуу тамактануу” менен багып, бир нече муундан кийин аларды эмнеге айландырышат. алар "чычкандардын таза инбриддик штаммд Алардын айтымында, ошол «чычкандардын тубаса штаммдары» өзгөчө патологиялык абалда, кээ бир штаммдардын 80 пайызына чейин «белгисиз» себептүү «стихиялуу» шишиктерге кабылышат. Бардык бышырылган жегичтер так окшош патологиялык абалда.

Келгиле, илимпоздор кандайдыр бир пайдалуу нерселерди тарта алабы же жокпу, карап көрөлү жогорудагы укмуштуудай далилдерден корутундулар. Жооп, тилекке каршы, терс болуп саналат. Чынында эле, Каудри эң баалуу маалыматтарды четке кагуу үчүн абдан кыйналып жатат, анткени анын окурмандарынын бири цивилизацияга ылайыктуу деп эсептелген тамак-аштын жана суусундуктун сансыз түрлөрүнүн тигил же бул же тигил же бул түрүн таштап коюуну ойлоно турган акылсыз болуп калбашы үчүн. Ал мындай дейт: "Адамдын рак оорусуна байланыштуу жаныбарлардын маалыматтарын өндүрүүдө этият болуу керек, өзгөчө диетага байланыштуу. Адам, ачарчылыктын деңгээлинен башкасы, ар кандай тамак-аштарды жегенге көнүп калган жегич. Жер шарынын көптөгөн аймактарынан чогултулган, ал эми жаныбарлар жергиликтүү тектүү бир түрдүү жана жөнөкөй диетага ылайыкташтырылган» (220-бет). Автор кандай чоң жаңылыш ойдо экенин окурман өзү баалай берсин.

"Чычкандардын бул обочолонгон, эркелетилген жана корголгон, жакын тубаса штаммдарында рак оорусуна жасалма түрдө акцентуацияланган тукум куучулук сезимталдыктары берилген, анда аларда рак кандайча пайда болот?" — деп сурайт Каудри (350-бет), суроого жооп таба албай.

"Чычкандардын кээ бир штаммдарында күчтүү орган-спецификалык тукум куума сезгичтигин таануу клеткалар сезгич канцерогендердин табиятын билбегендигибизди көрсөтүп турат. Бул чычкандар капастарда абдан корголгон жашашат. Аларды көбүнчө кондиционерде кармашат.

бөлмөлөр жана алардын диета абдан туруктуу. Алар эч кандай белгилүү физикалык же химиялык же биологиялык канцерогендерге дуушар болушпайт" (349-беттер). 350). Каудри атайылап көзүн жумуп, чыныгы физикалык, химиялык жана биологиялык канцерогендердин ошол бечара чычкандар үчүн өзү жараткан шарттар экенин түшүнөт. Аларга табигый чөйрөсүнөн жана тамактануусунан ажыратуу, аларды обочолонтуу жана обочолонгон клеткаларга камоо, баш калкалоо, эркелетүү жана коргоо, жасалма жол менен тукумдаштыруу, кондиционерленген бөлмөлөрдө тынч кармоо жана казеин, жүгөрү крахмалы, пахта майы менен азыктандыруу, синтетикалык витаминдер жана туздар.

Башка жерде, Cowdry эксперименталдык маалыматтардын эки таблицасын келтирет (а) диеталык белоктун жана маанилүү аминокислоталардын жана (б) диеталык В витаминдеринин өзгөрүшү менен рактын өнүгүшүндөгү өзгөрүүлөрдү көрсөтүү. Андан кийин ал төмөнкүдөй комментарийлерди берет: "Витаминдер жана маанилүү аминокислоталар рак өндүрүшүн өзгөртө алат... Бул жана башка тыянактарды түшүндүрүү кыйын. Белгилүү бир диеталык заттын жетишсиздиги же ашыкча болушу түздөн-түз тканга таасир этет деп ойлобоо керек. неопластикалык өзгөрүү болот» (401-бет). Бул ачык эле колдо болгон маалыматтарды четке кагуу болуп саналат. Фабриканын канааттандырарлык же канааттандырарлык эмес иштеши ага берилген сырьенун шайкештиги же дисгармониясы менен эч кандай байланышта болбошу керек дегендикке барабар.

Гринштейн (1947) туура эскерткендей, бул табылгалардын негизинде адам үчүн рактын алдын алуучу диетаны ойлоп табуу эртелик кылат, - деп жазат Каудри жана андан кийин мындай деп кошумчалайт: "Биринчиден, адамдын өмүрүнүн узактыгы буларга караганда алда канча узун. Мындай гипотетикалык диетаны карманган эксперименталдык жаныбарлар канцерогенездеги латенттик мезгилдердин кээ бир учурларда дээрлик чейрек кылымды түзгөн көп жылдар бою ишке ашпай калат» (401-бет).
Ошого карабастан, «Жаныбарларды көпкө чейин аз тоюттандыруу өзүнөн өзү пайда болгон шишиктердин бир нече түрүн азайтат» (429-бет).

«Жеткиликтүү маалыматтар негизинен шишик оорусуна байланыштуу эмес баштагандан кийин алардын өсүү темпи. Бир нече учурлар

кайсы ө сү ш тамактануу факторлору менен модификацияланганы биздин билимибиздин азыркы абалында кандайдыр бир дарылоо чараларын негиздө ө ү чү н жетишсиз далилдер болуп саналат» (402-бет). Рак оорусун айыктыруу ү чү н терапиялык чараларды табуу кө йгө йү ндө жана бул биздин тамактануу адаттарыбызды оң доо аркылуу эмес, кандайдыр бир фантастикалык таблетка же башка агенттик аркылуу.

Окумуштуулар рактын чыныгы себептерин качан жана каерде тү шү нө ө рү кызык. Азырынча алар 400гө жакын "канцерогендик агенттерди" табышты, алар жө нү ндө Каудри мындай дейт: "Дарыгерлер туш болгон рактын бир пайыздан азыраак бө лү гү ндө чыныгы канцерогендер же канцерогендердин айкалышы аныкталат" (390-бет).

Буга каршы биз "нормалдуу" (табигый эмес) тамактануу бир учурда раксыз 100 чычкандын 80инде жана башка учурда 198 чычкандын 150сү ндө шишиктин пайда болушуна кандайча жардам бергенин кө рдү к. Бул диетаны жарым-жартылай чектө ө ошол 150 шишикти 38ге чейин кыскартты; аны нормалоо бү тү ндө й элдерде рак оорусунун жыштыгын бир топ басаң даткан жана аны табигый тамактануу менен алмаштыруу рактын ө нү гү шү нө таптакыр бө гө т койгон.Каудри эми табигый тамактанууну рак менен кү рө шү ү кө йгө йү нү н жообу деп эсептейт жана ысырапкорчулукту токтотот деп кү тсө болот. Анын ордуна башка канцерогендик факторлордун катарына рактын бирден бир себебин, туура эмес тамактанууну кошууга даяр эмес, муну жө н гана «ө згө ртү ү » фактору деп атайт жана негизсиз аргументтер менен баалабайт.

Зыяндуу клеткалардын жү рү м-турумуна дагы эле таң калып, мындай деп жазат (43-бет):

«Аристотель же Дарвин, эгерде ал болсо, бул дээрлик эч нерсе айтпаса да тү шү нү ктү ү Бү гү нкү кү ндө биз менен болгон адамдар рак клеткалары жө нү ндө биз билген бардык фактыларды чогултуп, алардын зыяндуу жү рү м-турумуна тү шү ндү рмө бере алмак. Балким, кийинки жылдары бул ишке ашат жана эмне ү чү н мынчалык кө пкө сокур бойдон калганыбызга таң калаарбыз. Ал ортодо, биз бир аз бул жерден ү йрө нү ү нү токтотуп жатабыз." Бирок мен бул жерде Аристотелдин да, Дарвиндин да кереги жок экенин белгилей кетейин. Каудринин лабораториясынын чегинен чыгышы жетиштү ү жана анын бар экенин бир саамга унутуп, кө здө рү н кө здө й буруу

жылдыздар, күн, ай, дарактар жана гүлдөр, алардын сырларына акыл менен сүңгүп, бүткүл дүйнөнүн кандай так мыйзам ченемдүүлүк менен айланып жатканын баамдоо. Кайсы бир илимпоз ошол дүйнөнү жок кылып, анын ордуна өзүнүн дүйнөсүн кура алабы? Илимпоздор ошол жандуу, кыймылдуу дүйнөнү жок кылып, нандары, аминокислоталары, жасалма витаминдери жана синтетикалык туздары менен адамзатка өздөрүнүн курулган дүйнөсүн тартуулашат. Бул саптарды окугандан кийин илимпоздор дагы эле өз билимдерин Жердин табиятынын акылмандыгынан жогору коёбу же жокпу билүү кызык.

Андан ары Каудри залалдуу шишиктердин өзүнөн-өзү жоголуп кетүүсүнүн көптөгөн учурларын санап, акырында төмөнкүдөй жыйынтык чыгарат (545-бет):

"1. Кээ бир өтө кичинекей баштапкы рак кээде чоң пайда болот эмчек, простата жана жатындагы сандар. Булардын көбү өнүкпөй, жылдар бою жашыруун бойдон калууда же өзүнөн-өзү толугу менен регрессияга учурайт.

2. Жакшы өнүккөн рактын өлчөмүндөгү адатта убактылуу өзгөрүүлөр сейрек кездешпейт. Бул зыяндуу клеткалардын жана строманын көлөмүнө таасир этүүчү көптөгөн факторлордун иштешинен улам келип чыгышы мүмкүн.

«3. Зыяндуу шишиктердин түрүндөгү түшүнүксүз өзгөрүүлөр кээде эч кандай себепсиз пайда болот.

«4. Жоголгон фактылар боюнча бир нече мисалдар бар балдардын нейробластомалары. Алардын кээ бирлеринде бул белгисиз себептерден улам зыяндуу клеткалардын прогрессивдүү дифференциациясы менен байланыштуу.

"5. Рак толук регрессиянын бир нече текшерилген учурлары бар сүрөттөлгөн, аны дарылоого байланыштырууга болбойт. Көрүнүп тургандай, зыяндуу клеткалардын кээ бир түрлөрү физиологиялык механизмдер тарабынан башкарылат."

Оорулуунун тамактануу адаттарындагы кокустан жана байкалбаган өзгөрүүлөр болбосо, шишиктердин стихиялуу регрессиясынын себеби эмне болушу мүмкүн? Ийгиликке жетүү үчүн бир гана ыкма болушу мүмкүн

ракты дарылоо. Шишик адегенде бузулган тамак-аш азыктарынан ажыратылышы керек, андан кийин аны ачка калтырып, ал тургай, табигый азыктарды минималдуу кабыл алуу менен өлтүрүү керек. Зарыл болгон учурда нормалдуу клеткалар да белгилүү бир убакытка чейин жарым-жартылай ачарчылык абалында кармалышы мүмкүн. Шишик жоголгондон кийин, алар оңой эле мурунку күчүн калыбына келтирсе болот.

Бышырылган тамактарды даярдоого кеткен эмгек жана чыгым Эч нерсе жок

Жогоруда айтылгандай, чыныгы эркек чийки тамак менен гана жашайт. Дүйнөдө колдонулган бардык бышырылган тамактар жана суусундуктар максатсыз жоголот. Аларга жумшалган акчалар текке кетет. Бир караганда, бул сөз укмуштуудай сезилиши мүмкүн, бирок бул жөнөкөй чындык, анын далилин мен өзүмдүн жеке тажрыйбамдан алганмын.

Башында биз көбөйтүү керек деп ойлогонбуз чийки азыктарды алуу, биз бышырылган тамакты керектөөнү азайткан пропорцияда, бирок биз жаңылганыбызды тез эле түшүндүк. Баштапкы мезгилде организмдин туруктуу жоготууларын калыбына келтирүү жана органдарды активдүү клеткалардын жаңы толуктоолору менен бекемдөө жолу менен калыбына келтирүү үчүн табигый тамак-аш азыктарына суроо-талап жетишээрлик чоң болгонуна карабастан, кийинчерээк бул суроо-талап тынымсыз төмөндөгөн.

Кызыбыз Анахиттин аз өлчөмдө жегенине биз да таң калдык. Апасы тамактанбай калуудан коркуп, аны көбүрөөк жегенге аргасыз кылган, бирок бала өжөрлүгү менен баш тарткан. Бара-бара мага мөмө-жемиштер жана дан эгиндери чийки абалында эң жогорку сапаттагы өтө концентрацияланган азык экени, демек, алардын өтө аз сандагы бөлүгү биздин организмибиздин керектөөлөрүн толугу менен канааттандырааары мага айкын болду. Ошондуктан чийки жеген баланы эч качан каалаганынан ашык жегенге мажбурлабашы керек. Күнүнө бир курма же жаңгак жеп, айлап-жылдап жан багып жүргөн адамды уксак, бул жомок эмес.

Бышырылган тамактарды жегендер табак толтура бышырылган тамактар менен эс алышат, анткени аларда сөздүн толук маанисинде азык жок.

Чөп жегич жаныбарлар өз кезегинде чөптү көп жешет, анткени чөптүн курамында кесек тоют болот; андагы чыныгы азыктар чачыранды абалда жана өтө сейрек өлчөмдө.

Бул жаныбарлар ичеги-карындарын бир күндө бир нече жолу кесек тоюттан бошотушат, ал эми кадимки чийки жегич бир күндө бир гана кыймылга муктаж сезет. Ашыкча метеоризм, заң да сиң ирилбеген жемиш калдыктарынын болушу жана күнүнө бир жолудан ашык заңга чыгуу талап кылынышы ашыкча тамактануунун белгиси болуп саналат, ал эми мелүүн чийки жегич сөзсүз түрдө андан качышы керек. Мен жеген мөмө-жемиштердин саны жемиштерди жакшы көргөн бышырылган жегичтерден ашпайт. Буга мен күнүнө бир табак жүгөрү салатын кошом, бул табигый тамак-аш азыктарынын жетишсиздигинен бардык бышырылган тамак-аш азыктарынын жетишсиздигин жоюу үчүн кызмат кылат. Бул жөнөкөй жол киреде, албетте, мен мурда жеген бардык бузулган тамак-ашка орун жок.

Бүткүл дүйнө күтүлбөгөн жерден эсине келип, тамактануунун табигый мыйзамдарын кабыл алса, анда кандай көрүнүш болмок? Ар бир адамга күнүнө бир табак жашылча же жүгөрү салатын берип, бүткүл дүйнөнүн тамак-ашка болгон муктаждыктарын толук кандыргандан кийин, мөмө-жемиш өндүрүшү азыркы деңгээлинде калган күндө да, бардык мал азыктары керексиз ашыкча болуп кала бермек. кант, чай, кофе, какао, алкоголдук жана алкоголсуз суусундуктар, тамеки, маргарин, ошондой эле бүгүнкү күндө керектелүүчү буурчак жана дан эгиндеринин басымдуу бөлүгү.

Келгиле, бул бузулган тамактын баары эмне болорун карап көрөлү азыркы учурда дүйнөдө керектелет. Бул, чынында, үч жол менен жок кылынат.

1. Адистештирилген клеткалардын комплементинин жетишсиздигинен чыныгы адам өзүнүн органдарынын жана системаларынын минималдуу массасын сактап калуу үчүн бышырылган тамактан пайда болгон белгилүү бир сандагы мите клеткалардын болушуна туруштук берүүгө милдеттүү.

2. Жалган адам өтө көп сандагы бузулган тамакты жейт.

3. Инсан бир гана денеден турабы же эки дененин айкалышыбы (анын салыштырмалуу арыктыгы же чың дыгы менен кө рү нү п тургандай), кө з карандылык жана организмге кирген тамактын ашыкча бө лү гү . Клеткалардын ассимиляциялык кү чү н тышкаркы, жө н эле кү йү п кетип, ар кандай каналдар аркылуу денеден чыгып кетет. Ошентип ысырап кылынган тамак-аштын саны тамак-аш азыктарынын жалпы керектө ө сү нү н чоң бө лү гү н тү зө т.

Суроонун эң кейиштү ү жагы – адистешкен клеткалардын табигый азыктардан алган энергиянын кө п бө лү гү н жалган адамдын тамак-ашын ыдыратууга, канга сиң ирү ү гө , ү згү лтү ксү з иштешин камсыз кылууга жумшашы. бө лү п чыгаруучу органдардын жана бышырылган тамак-аштын зыяндуу таасирин денеден чыгаруу ү чү н. Мисалы, бир кү н бою тынымсыз иштегендиктен, активдү ү клеткалар бир аз эс алууга укуктуу; тескерисинче, жалган адам ач кө здү к менен организмге киргизген ашыкча калорияларды организмден чыгарып салуу ү чү н таң атканча тө шө ктө ыргытууга милдеттү ү .

Мурда ашкө здү ккө жана этке болгон кө з карандылыкка ө згө чө даражада берилип кетчү мү н. Ошондон улам ө мү р бою уйкусуздуктун азабын тарттым. Тү н ортосуна чейин уктап же бир жолу таң атканча эрте ойгонгонум эсимде жок. Тү нкү саат ү ч-тө ртkө чейин уктабай, сегиз-тогузда башым оор болуп туруп калчумун. Бактыга жараша, чийки тамакты кабыл алгандан кийин менин уйкусуздук толугу менен жок болду, бирок кечинде чоң тамак жегенге аракет кылсам, таң атканча укташым керек. Анахит 2 жашынан бери тү нү менен ойгонбойт.

Бышырылган тамактардагы витаминдер жана туздар жалган, ө лү к, тең салмактуу эмес жана зыяндуу. Бышырылган тамактар сынган курулуш материалдары жана туура эмес кү йү ү чү май; Мындай курулуш материалдарынан пайда болгон пайдасыз клеткалар кадимки клеткаларга керексиз жү к. Мындай отундан алынган жылуулук ашыкча жана зыяндуу, ал эми андан пайда болгон энергия (кыймылдаткыч энергия) ашыкча жана эч нерсеге арзыбайт. Бул энергия заводдун моторлорун жумуш убактысынан тышкары максатсыз кыймылга келтирет; жү рө ктү н нормалдуу ылдамдыгын эки эсе кө п иштө ө гө мажбурлаі

буткул заводдун турмуштук маанилуу механизмдерине абдан муктаж болгон эс алуу-ну бузат, анын ордуна аларды чарчатып, куру бекер эскирди. Уйкусуздук анын зыяндуу таасиринин бир мисалы болуп саналат.

Каалабаган дарыгерлер семирүүнү азайтуу ыкмаларын иштеп чыгышса, эмне болот? Алар тамак-ашты күнүмдүк керектөөдөгү ар тараптуу чектөөнү пландаштырууда, натыйжада алардын тыюу салынган тамак-аш азыктарынын тизмесине жаңгак, бадам, мейиз, курма, инжир, банан сыяктуу маанилүү жана аш болумдуу тамак-аш азыктары кирет. Башкача айтканда, дарыланып жаткан адамдын салмагын ого бетер арыктап, алсыратып, ошону менен ден соолугуна олуттуу зыян келтирген баада азайтат. Мындай учурларда, бузулган тамак-аш азыктарынын азайышы менен, жалган адам ашыкча отундун бир бөлүгүн гана жоготот, ал эми табигый тамак-аштарды чектөө менен нормалдуу клеткалар кээ бир өтө керектүү азыктардан ажырайт. Демек, жалган адам өз ордунда бекем турат, ал эми чыныгы адам ого бетер арыктап кетет.

Биз чектелген эффектинин абдан күлкүлүү мисалы менен жолугушабыз рак изилдөө учурунда диета. Бул суроону талкуулоодо Каудри мындай дейт: «Тамактануу чектөөлөрүнүн натыйжасында эмчек рагына чалдыгуулардын азайышы чычкандардын жумурткалык активдүүлүгүнүн төмөндөшүнө байланыштуу экени көрүнүп турат» (оп. цитат. 398-бет). Биз дагы эмнени каалайбыз? Ошентип эмчек рагына эмне себеп болгону аныкталды. Эми дарыгерлер аялдарды сүт бездеринин рак оорусунан толугу менен сактап калуу үчүн жумурткалык бездердин ишин толугу менен токтотуусу керек.

Бирок, чынында, эмне болуп жатканын абдан жөнөкөй түшүндүрмө бар. Калорияны ОЙЛОНСУЗ ЧЕКТӨӨ организмге эки карама-каршы таасирин тийгизет. Бир жагынан бузулган тамак-аш азыктарын чектөө рактын пайда болушуна тоскоол болсо, экинчи жагынан табигый тамак-аш азыктарынын азайышы энелик бездердин нормалдуу иштешине тоскоол болот.

Медицина илими ушундай кейиштүү карама-каршылыктарга жык толгон. Качан кандайдыр бир оору табигый эмес тамак-аш азыктарынын зыяндуу агымын өзүнө тартат, оорулуунун организми кандайдыр бир башка оорудан жарым-жартылай иммунитетке ээ болот. Мисалы, кант диабети менен ооруган адамдар,

атеросклероз жана айрым жугуштуу оорулар рак оорусуна азыраак дуушар болушат. Рак оорусунун алдын алуу үчүн адамдарды ар кандай бактериялардын таасирине дуушар кылуу үчүн акылсыз эксперименттер жасалган.
Ошол эле нерсе эмдөө учурунда азыраак масштабда ишке ашат, оорунун жеңил түрүн индукциялоо аркылуу балдар кийинчерээк олуттуу чабуулдардан корголот. Эркектер балдарынын ден соолугун табигый мыйзамдар менен коргоону чечкенде, мындай табигый эмес чаралардын кереги жок болуп, бейкүнөө балдар коркунучтуу вакциналардан кутулуп, эмдөө тарыхта калат.

Тажрыйба көрсөткөндөй, бир жолу жалган адам чакырылган бар, жарым-жартылай диета чектөөлөр анын өнүгүшүн текшерүүгө мүмкүн эмес. Тамак-аш азыктарынын 10-15 пайыз бузулушу да аны сактап калуу үчүн жетиштүү. Акылдуу адам ошол желмогузду бир дан азык менен камсыз кылуудан сак болушу керек. Мен буттарымдын муундарын баардык подагра конкрецияларынан толугу менен тазаладым, бирок мен эт жегенге мүмкүнчүлүк болсом, бир нече сааттан кийин балка соккулары менин чоң бармактарымдын муундарына заара кислотасы кирип кеткендигин билдирет. Мен чийки тамактануу боюнча изилдөөмдүн алгачкы жылдарында бул эксперименттерди көп жа
Албетте, заара кислотасынан тазаланган жерлер дагы эле бош жана аларга алып баруучу жолдор ачык. Организмге бир тиштем эт киргенде, ал заара кислотасына айланат, ал өзүнүн белгиленген ордун ээлөөгө шашат.

Жалган адамдын клеткалары да оңой менен чегинбейт. Алар калп айтышат буктурмада, жарым өлүк, бирок күткөн. Бузулган тамактын бир бөлүгү аларга жетээр замат кайра жанданып, көбөйө башташат.
Дене салмагын көзөмөлдөө толугу менен табигый тамак-аш азыктарына берилиши керек. Ашыкча арыктоо ден соолук үчүн жакшы эмес деген адам, чындыгында, денеңиздин толмочтугун сактап калуу үчүн ондогон килограмм оорулуу жана мите клеткаларды багып, азыктандырууну сунуштайт. Жалган адамды өлтүрүү менен бир эле учурда табигый тамактануу акырындык менен, бирок чыныгы адамдын салмагын табият талап кылган нормалдуу стандартка жеткирет.

Мурда 40-50 кило оорулуу клеткаларды денесине жүктөп, тирөөчтүн жардамысыз бир тепкичке көтөрүлө албаган адам ошол пайдасыз эттерден арылса, эми чачын айлантпай тоого чыга алат. Мындай адам эч качан тынчсызданбашы керек, анын тез арыктоосу; тескерисинче, ал буга кубанышы керек. Акылдуу адам денесинде бир даана пайдасыз этке чыдабашы керек. Кыскасы, акыры ар бир адам өз денесине бышырылган тамактын ар бир үзүмүн киргизүү менен жалган адамды, анын өкүнбөс душманын, анын катаал жазалоочусун азыктандырарын түшүнүшү керек; ал бардык белгилүү жана белгисиз ооруларды колдойт; ал өзүнүн өлүмүнө жол ачат.

Бышырылган жегичтин оюу боюнча, ден соолукту сактоо үчүн жакшы тамактануу керек. Анын оюу боюнча, курсак ачка денени билдирет. Курсагы ток адамдын чындап оорулуу экенин билбейт. Анын ашказанына табигый эмес тамак-аштарды өз убагында чыгаруу кыйынга турат. Ал эми чийки жегичтин курсагы дайыма бош же кандай болсо да ушунчалык жеңил болгондуктан, ал жерде эч нерсе бар экенин сезбейт. Ал ичегисинин токтугун сезет, анткени жеген тамагы ошол жерден дароо өтөт. Ашыкча тамак да ашказанында көпкө жатпайт; ал тез эле ичегиге өтүп, сиңирүү же сиңирбей организмге эң аз зыян келтирбестен денеден чыгып кетет.

Демек, чийки заттын ашказанында эч кандай газ пайда болбойт. жегич. Ашыкча өлчөмдөгү тамак-аш керектелсе, ичегилерде газдар пайда болушу мүмкүн, бирок алар кадимки жол менен денеден чыгып кетүүгө ыкташат. Чийки жегич бир нече ай бою тамактанбай калгандан кийин жакшы тамактанууга аракет кылганда, тамактануунун эки системасынын ортосундагы айырманы ого бетер айкын көрөт. Мына ошондо ал мындай оорулуу жана азаптуу жашоону кантип сүйрөп, ошол жийиркеничтүү жашоону кадыресе көрүнүш катары кабыл алды деп таң калат.

Бышырылган жегичтин дарысы толугу менен Ката илим

Кө рү нү п тургандай, оорулар адам заводунун ажырагыс чийки затынын чачырашынан пайда болот. Демек, ошол материалдардын бү тү ндү гү калыбына келтирилгенде гана ден соолукту калыбына келтирү ү гө болот. Бирок азыркы медицина илиминин буткул ишинин негизи эмнеде? Дарыгерлер так эмне кылышат? Алар бузулган тамак-аш азыктары, жасалма витаминдер, туздар, гормондор жана кө птө гө н уулуу аралашмалар аркылуу ошол бү тү ндү ктү калыбына келтирү ү гө курулай аракеттерди жасашат жана ошол эле учурда орду толгус бузулуп, жарамсыз болуп калган бү т бездерди жана органдарды алып ташташат. табигый чийки заттардын ыдырап кетишинин натыйжасы.

Бү ткү л адамзат коркунучтуу наадандык абалында жашайт. пикири боюнча бышырылган жегичтер ү чү н бышырылган тамакты колдонуу табигый нерсе, ал эми табият мыйзамдары менен тамактануу – бул эксперимент жана коркунучтуу эксперимент. Чындыгында табият тарабынан иштелип чыккан КЕМИЛИК ТЕҢ салмактуулукту адамдар билбестен бузуп, миң деген жылдар бою бышырылган тамактар, жасалма препараттар жана уулуу заттар аркылуу жаң ы тең салмактуулукту, ө з тең салмактуулугун табуу ү чү н МААНИССИЗ ЭКСПЕРИМЕНТтерди жасап келишет. Ошол эксперименттердин дароо натыйжалары - бү гү нкү кү ндө дү йнө дө ө кү м сү рү п жаткан кө птө гө н оорулар.

Мен адамдарды чийки тамакты кабыл алууга чакырганда, мен жаң ы экспериментти сунуштабайм. Тескерисинче, мен аларды АР ДАЙЫМ ЖҮ РҮ П ЖАТКАН АБСУРД ЭКСПЕРИМЕНТТЕРДИ ТОКТОТУУГА, ТАБЫГЫЙ ЖАШОО ОБЗОРУНА КАЙТУУГА ү ндө йм.

Демек, ал акыл-эстен куру калбаса, окурман башкалардын ошол «жаң ы экспериментти» ишке ашырышын кү тпө й, жыйынтыгын кабардар кылуусу керек. Ал дароо коркунучтуу эксперименттерин токтотуп, кадимки жашоо образына кайрылышы керек.

Ошол эксперименттердин акыркы продуктылары, шедеврлери Адамдын изилдө ө лабораториялары илимпоздор дү йнө нү азыктандыруу ү чү н келген таблеткалар жана порошоктор, ал эми жаратылыш лабораториясынын шедеврлери буудай, жаң гак жана алма. Баарыбыз бул экө ө нү н ортосунда тандоо жасашыбыз керек. Бардык бышырылган тамактар жасалма заттар болуп саналат

табигый сапаттарынан ажыраган. Алар кең ири жарнамаланган витамин таблеткалары жана тамак-аш экстракттары сыяктуу аш болумдуу баалуулукка ээ.

Жандыктардын көптөгөн түрлөрү бар, алардын врачтары да, ооруканалары да, дарыканалары да жок, бирок адамдын көзөмөлүндөгүлөрдү кошпогондо, алар оору-сыркоосуз жашашат жана өздөрүнүн физикалык деңгээлине ылайык өмүр сүрүшөт. конституциялар бир нече күндөн жүздөгөн жылдарга чейин өзгөрөт. Денесинин кемчиликсиз түзүлүшүнөн улам адам жер бетиндеги башка жандыктарга караганда узунураак жана дени сак жашоого тийиш. Толук чийки жок болгон күндө да, тамак-аш азыктарынын өтө бузулушуна жол бербеген шарттарда жашаган эркектер 150-180 жашка чейин жеткен учурлар бар. Көпчүлүк адамдардын аз жашашынын өзү эле алардын жашоо образында бир нерсе туура эмес экенин ачык көрсөтүп турат. Жаныбарлар көбүнчө өсүмдүктөрдүн жашыл жалбырактары жана сабактары менен азыктанышат. Адамзаттын карамагында ал өсүмдүктөрдүн жалбырактары менен сабагынан, сөңгөгүнөн жана бутактарынан өтүп, уруктарына жана мөмөлөрүнө кошулган эң пайдалуу жана эң жогорку сапаттагы азыктар бар.

Биологдор туура жолдон тайганын жана изилдөөлөрүн туура эмес жерлерде жүргүзүп жатканын моюнга ала турган мезгил келди. Мындан тышкары, алар табигый азыктандыруучу компоненттердеги жоготууларды жасалма препараттар менен толтуруу мүмкүн эмес экенин моюнга алуулары керек; уулар ар кандай органдардын бузулушун калыбына келтире албайт; биздин органдар жана бездер денебиздин ажырагыс бөлүктөрү болгондуктан, аларды кесүүгө же алып салууга болбойт. Бүгүн мен аларга адамдын организмин бардык оорулардан эффективдүү жана жыйынтыктуу бошотуунун өтө жөнөкөй жана оңой ыкмасын көрсөтүп жатам. БУЛ ЖАРАТЫЛЫШЫ ЭМЕС АЗЫК-ТАМАКТАРДЫ КЫСЫП, ОРДУНА ТАБИГЫЙ ТАМАКТАН ӨНДҮРҮЛГӨН ДЕН СООЛУУ ЖАНА АТАЙЫНДАШКАН КЛЕТКАЛАРГА АЛЫНУУ МЕНЕН ОРГАНИЗАСЫНЫН ООРУ ЖАНА ПАЙДАСЫЗ КЛЕТКАЛАРЫН ЖОК КЫЛУУ. Менин аргументтеримдин негиздүүлүгүнө толук ынануу үчүн аларга бир нече ай гана эмгек керек.

Боштондук болбосо, врачтар менен биологдордун максаты эмне болушу керек оорудан адамзатты? Чийки тамак - бул максатка жетү ү жолу.

Алар, чынында эле, кө ргү сү келеби же жокпу, дароо билдирү ү гө тийиш оорудан таза дү йнө . Эгерде алар ө здө рү нү н эсептө ө лө рү табияттын эсебине караганда так экенин жана дү йнө жү зү ндө гү чийкилер ден соолугун калыбына келтирү ү нү н ордуна ооруга чалдыкканын далилдей алышса, мен китептерим менен бирге аренадан дароо кетем, анан тынчымды карма. Болбосо, бейтапканалардын жана дарыканалардын эшигин ачык кармоо ү чү н гана адамзатты ооруларга туруштук берү ү гө мажбурлай алышпайт.

Алар мындан ары деген ой менен элдешү ү гө тийиш бышырылган тамактарды даярдоо жана алардын сунуштары бү тү ндө й адамзатка каршы кылмыш катары, ал эми уу менен «дарылоо» бышыруучу доордун сыйкырчылыгы катары каралат. Акылдуу жана адамгерчиликтү ү дарыгерлер ошол сунуштарды дароо токтотуп, адамдарды табияттын буйругуна баш ийү ү гө чакырышмак. Жү рө гү ндө абийир учкуну калган дарыгердин уулуу заттардын, жасалма витаминдердин атын жазгандан колу титиреп, бышкан тамак-аштын атын айтуудан эриндери титирейт. Алардын операциялары бейкү нө ө адамдарды ө лү м жазасына тартууга барабар. Муну бардык ата-энелер да тү шү нсү н.

Балким, кээ бир окурмандарыма менин жазган обонум жакпай калышы мү мкү н. In Алардын пикири боюнча, менин сө здө рү м илимий (кө пчү лү ккө тү шү нү ксү з латын терминологиясы менен коздолгон), элдештирү ү чү (жагымдуу), олуттуураак (эки жү здү ү лү к), компромисстү ү (адепсиз), сылык (калп айтуу) жана тактивдү ү (жең илү ү чү) болушу керек.). Бирок мен чечкиндү ү , ак ниет жана тайманбас болууну жактырам. Бү ткү л дү йнө мага каршы болсо да, мен ушундай болом. Мени бардык акыл-эстү ү адамдар колдоп, келечек муундар актайт деп ишенем.

Мен тоок шорпосу сунушту эске алганда, сарысы майыптарга, айрыкча кичинекей балдарга жумуртка, куурулган боор же бышырылган мө мө -жемиштер кылмыш болуп саналат, мен жалаа жаап жаткан жерим жок. Ошондой эле

Ө лү м босогосунда турган бейтаптын кан тамырларын табигый тамактануу менен тазалоонун ордуна, жү рө гү нү н булчуң дарын чың доочу жана пейилдик берген медициналык операциялардын баарын сыйкырчылык деп эсептеп, чындыкка каршы кү нө ө кыламбы? ага жаң ы узак ө мү р тартуулайт, алар уулуу дү ү лү ктү ргү чтө р менен анын тамырларын кең ейтет, «камчынын кирпиги» менен жү рө ктү н функцияларын стимулдаштырат, кан чыгаруу жолу менен кандын санын азайтат же начарлатат жана аны жасалма жол менен суюлтат. Бирчер-Беннер жана башка кө птө гө н абийирдү ү илимпоздор да мындай операцияларды сыйкырчылык, алдамчылык жана шылуундук деп эсептешкен.

Албетте, мен ө зү мө таянып, уятсыздыкка кү нө ө лү ү эмесмин жеке, ө тө чектелген каражаттар менен, мен талыкпай иликтө ө лө рдү жү ргү зө м, анан ө зү мдү н ачылыштарымдын негизинде, цитологдор адегенде табигый тамак-аш азыктарынын миң деген азыктандыруучу элементтерин кү йгү зү п, клеткаларды катуу бузулууга, андан кийин ысырапка учуратса, жинди деп жарыялайм. миллиондогон мамлекеттик акчаларды куру бекер аракет кылып, ошол клеткаларга БАРДЫК ЖОГОЛГОН МЕХАНИЗМДЕРИН ЖАНА ФУНКЦИЯЛАРЫН БИР БИР ЖАСАЛМА ЗАТТЫН ачылышы менен кайтарып берү ү аракети.

Мисал катары мен эки сү йкү мдү ү баламды камкордукка алган дарыгерди алалы. Биринчиден, алардын сиң ирү ү сү нө кө мө ктө шө т жана кү ч-кубатын бекемдейт деген шылтоо менен аларга чийки мө мө -жемиштерди тыйып, анын ордуна компотторду жана «толук тамактарды» сунуштаган. Кийинчерээк ошол сунуштардан келип чыккан автоинтоксикациялар жана безгек сыяктуу автоинфекциялар тууралуу ал хининдин коркунучтуу дозаларын, кийинчерээк сансыз текшерү ү лө р жана эксперименттердин жардамы менен эң катаал «диеталарды» жана эбегейсиз кө п сандагы ар кандай дары-дармектерди жазып берген. заманбап антибиотиктер ал балдарды энергиянын акыркы запастарынан ажыраткан. Мындай дарыгер, албетте, ЭН ЖИРКЕН КЫЛМЫШка кү нө ө лү ү болгон, ал баарын билбестен жасаганы менен. Эми ал башка балдарга жасаган кылмышын кайталабаш ү чү н анын айыбын ү йгө алып келип, эң оор кылмышка кү нө ө лү ү экенин тү шү нү шү бү з керек. Ошол дарылар болсо

Менин балдарым 14 жыл ичинде эле пайдаланылса, бүтүндөй бир армия толугу менен жок кылынмак.

Позиция бүгүн да аздыр-көптүр бирдей. Бул илимдин доорунда Мен дагы эле көптөгөн кубарган, алсыз балдарды көрүп турам, алардын апалары аларды күрүч, эт, жумуртка, нан, бал, май жана кондитердик азыктарды жегенге мажбурлоо үчүн ар кандай кубаттап, коркутуп-үркүтүшөт, ошол эле учурда аларга бадыраң жана бадыраңды катуу тыйышат. банан «сиңиретпейт», алча жана жүзүм «ич өткөк» үчүн, тыт жана коон «ысытма оорусун козгойт» деп айтылат. Мындай кейиштүү абалга кайдыгерлик менен кантип чыдайм?

Адамдын организминин түзүлүшү канчалык татаал экенин баары билет. Жүгөрүнүн даны так ушундай татаал түзүлүшкөөэ. Биз аны өнүп чыгарганда, ал сүйлөй албаган жана баса албагандан башка, адам сыяктуу жашап, дем алган активдүү жана гүлдөгөн денеге айланат. Денебиздин бардык чоң-кичине бөлүктөрүнүн үзгүлтүксүз иштеши үчүн зарыл болгон миң деген заттар анда керектүү өлчөмдө жана эң так эсептөөлөр менен топтолгон. Тирүү буудайды нанга айландырганда, анын күлүнөн башка бардык заттарды жок кылабыз: өлүк крахмал менен кант. Ошол күлдөрдү чыныгы азык деп элестетип, эне аны баласына берет, бирок ага тирүү буудайды берүүдөн коркот.

Анын сыңарындай, алысты көрө албагандар жакшы азык деп эсептеген дүйнөдөгү бышырылган тамактардын баары жыпар жыттуу жана жыпар жыттуу күлдөн башка эч нерсе эмес. Аларда биологдор тарабынан табылган витаминдер жана шляпалар табигый эмес, жансыз заттар.

Тирүү жашылча клеткасы бышырылгандан кийин, ал азыктанбай калат; ал өзүнүн табигый абалынан чыгып, жасалма нерсеге айланат. Эне кичинекей баласына биринчи нан, кургатылган сүт же башка бышырылган нерселерди бергенде, ал жасалма заттарды баласына эң ырайымсыз жана адамгерчиликсиз эксперименттерди жасай баштайт.

Медицина илиминин негизги катасы анын кейиштүү алысты көрө албастыгында жатат. Каудри ойлогондой атактуу цитолог да

буудай, үрөн жана жемиш сыяктуу тирүү жана кемчиликсиз тамак-аш азыктары «жергиликтүү келип чыккан бир калыпта жана жөнөкөй диеталар» болушу керек. Ал эми, ал адамдар жеген түстүү күлүймөктөрүн «дүйнөнүн ар кайсы бурчунан чогултулган ар түрдүү тамактар» деп эсептейт (оп. цит. 220-б.) жана Аристотелдин келип, аны көргөзүшүн күтөт. экөөнүн ортосундагы чыныгы айырма.

Терапевтиканын азыркы тутумуна катуу каршы чыгып, мен эч кимди жек көрбөө. Мен бардык эркектерге жана аялдарга боор ооруу сезимин билдирем, анткени алар өз инсандарына, өз мамилелерине жана адамзатка каршы кылмыштарды билип туруп, ойлонбой жасап жатышат. Бирок бул саптарды окугандан кийин каталарында өжөрлүк кылгандар ар бир акылдуу инсан тарабынан айыпталат.

Биологдордун бирин тандай турган убак келди аларга эки жол ачык. Же табияттын жаңылбас даанышмандыгын кабыл алып, адамзатты анын бардык азаптарынан дароо бошотуу керек, же табияттын мыйзамдарын этибарга албай, өз өкүмдөрүнө гана таянып, ак нанды тирүү буудайдан жогору көрүшү керек, жасалманы табигый нерседен артык көрүшөт жана мурункудай эле зыяндуу эксперименттерин улантышууда. Анда натыйжа кандай болот? Иштин азыркы абалы дагы бир нече муундар бою уланды дейли, бул убакыттын ичинде баңгизаттардын саны иш жүзүндө эки эсе көбөйдү; жасалма витаминдердин саны төрт эсеге көбөйүп, ар бир үй ооруканага айланып, ар бир адам дарыгер болуп калды. Врачтар башка класстарга караганда ооруга чалдыгып, жалпысынан баарынан мурда өлүп калышса, биз мунун баарынан эмне утушубуз керек?

Дүйнөнү туура эмес жолго салуу үчүн бардык жоопкерчилик өзүнө жүктөлөт жетектөөчү адистер: изилдөөчү биологдор жана медицина профессорлору. Жөнөкөй дарыгерлерди күнөөлөөгө болбойт, анткени алар жөн гана мугалимдеринин үйрөткөндөрүн иш жүзүндө колдонушат. Заводдун ишинин бардык майда-чүйдөлөрү менен таанышып бүтмөйүнчө, бир дагы инженерге заводдун техникалык тейлөөсү тапшырылган эмес. Албетте, адамдардын тобун кээ бир элементардык калдыктар менен толтуруу мүмкүн эмес

билимдерди, фантастикалык божомолдорду, гипотетикалык божомолдорду жана карама-каршы теорияларды, андан кийин аларга миң деген уулардын, кыйноочу аспаптардын жана каприздуу буйруктардын жардамы менен өз мекендештеринин өмүрү менен ойноого толук эркиндик бериңиз жана мунун бардыгын эч кандай тоскоолдуксуз жана тоскоолдуксуз. Бир саамга дүйнөдөгү бардык медициналык китептер жана энциклопедиялар туура деп ойлойлу. Анда; Аларды жаттап алуу үчүн дарыгерге ондогон өмүр керек, ошондо да ал адам организминдеги сансыз процесстердин миңден бир бөлүгүн түшүнө албайт.

Өнөкөт оорусу бар бейтап жүз дарыгерге кайрыла турган болсо, ага жүз түрдүү рецепттер, сунуштар келмек. Дарыгерлер жөн гана эксперименттерди жана эң күнөөлүү эксперименттерди жасашат. Мына ушул ачык чындыктарга азыр кулак салгандар эртең жоопкерчиликти мойнунан түшүрө алышпайт. Азыркы балдар өз убагында чоң оюп, ден соолугу начар, көз карандылыкка белчесинен батып калганда, алар бардык биологдорду, дүйнөнүн лидерлерин жана өздөрүнүн ата-энелерин жоопко тартышат жана алар кандай кадамдарга барганын билишин талап кылышат. бул эскертүүлөрдү оку. Алардын акылмандыгы табияттан жогору деп ойлошконбу?

Антпесе, табигый азык-түлүктөрдү жок кылууну токтоосуз токтотуулары керек. Бул эч кандай компромисске жол бербеген Табияттын бекем буйругу. Бул бүт ааламдардын мыйзамы.

Бирок бүгүнкү күндө адамзат бул жерди тозокко айландырган шайтандардын толук бийлиги астында жашап жатат. Тигил шайтандар сулуу кыздардын беткаптарын тагынышып, дасторконго жана адамдын идиштерине отурушту; алар анын бетине жана ээгине, колдору менен буттарына, мойнуна жана ийиндерине жатышып, анын сезимдерине уялбай күлүшөт. Алар анын денесине кирип, анын жүрөгүнө жана рухуна жайгашты.

Азыркы «цивилизациялуу» адам өткөн кылымдардын бутпарастарын шылдың дайт, бирок ал өзүнүн мурунку бутка табынуучулардан алда канча начар бутпарастык экенин түшүнбөйт. Илгери адамдар ар кандай жаныбарлардын сүрөтүн орнотуп, аларга таазим кылышкан; Бүгүн ошол малды союп, алардын чириген өлүктөрүнө сыйынышат.

Азыркы «цивилизациялуу» адам андагы жапайычылыкты элестете албайт бүт дүйнө азыркы учурда жашап жатат. Баланын бетине бир нече тамчы канды көрүп чындыгында эси ооп калган “назик” жана “жүрөгү назик” айым жайбаракат дасторконго козунун кан болгон жүрөгүн, боорун же көк күрөгүн коюп, майдалап кесип салат. бардык кайдыгерлик, бир саамга чейин эле бечара жандыктын жашоого жана тиричиликке толгондугун бир саамга ойлобостон. Эгерде ал бала кезинен тоок же козу менен кошо ымыркайдын союлганын көргөн болсо, бычакты тең эле кайдыгерлик менен алып, эч нерседен тартынбай, козунун жүрөгү менен кошо кесчү. ошол наристенин жүрөгү, тамак жасап жегиле. Бир гана айырмасы, анын көздөрү бирине көнүп, экинчисине көнбөй калганында, болбосо касапканаларда, уйлардын өлүктөрүнүн жанында асылып турган кандуу көрүнүшкө таң калмак эмес. жана койлор.

Азыркы адамзат цивилизациядан алыс

Адам баласы бышырылган тамак-ашты колдонууну уланта берсе, жер жүзүндө чыныгы гүлдөп-өсүү да, туруктуу тынчтык да болбойт. Бул дүйнөдөгү бардык согуштарды жана кыргындарды жаратуучу бышырылган тамак.

Гитлер, Ленин, Сталин жана башкалар сыяктуу жаман лидерлерди жана коркунучтуу диктаторлорду же Абдул Хамид, Талаат сыяктуу ырайымсыз кылмышкерлерди жана Арменияның тынч жаткан калкынын жарымын кырып, экинчисин айдап жиберген алардын шакирттерин жараткан бышырылган тамак. Алар миң деген жылдар бою жашап келген байыркы мекенинин жарымынан сыртка чыгып, айыл чарба шаймандарын, үйлөрүн жана үйлөрүн тоноп, тоноп кетишкен.

бакчаларды, алардын тоолорун жана өрөөндөрүн, анан уялбастан бүтүндөй «цивилизациялуу» дүйнөнүн көз алдында толук жазасыз өтүшөт.

Жүгөрү өндүрүүнүн тынымсыз көбөйүшүнө карабастан, бүткүл дүйнө боюнча дан эгиндери дагы эле жетишсиз.

Бул кызыктай парадокстун үч себеби бар: Биринчиден, бүт жерде нанды ак нанга айландыруу менен, биз анын азыктык баалуулугунун акыркы калдыктарынан ажыратабыз. Анан жасалма уруктандыруунун жардамы менен сапаттын эсебинен продукциянын санын көбөйтөбүз. Акыр-аягы, жалган адам ушунчалык тездик менен өсүп жаткандыктан, азык-түлүк өндүрүшүнүн өсүшү суроо-талапка туруштук бере албай калды.

Ал эми айдоо аянттарынын кепчулугу эт-сут енер жайынын мал чарбасы учун пайдаланылууда.

Бир караганда, эркектерге чийки тамактан адамзат кандай эбегейсиз пайда алып келерин элестетүү кыйынга турушу мүмкүн.

Дээрлик бир заматта ар бир оору биротоло жок болот, ар бир кошумча жана кылмыш жер бетинен жок болот.

Ошол эле учурда жашоону күтүү эки-үч эсе көбөйөт жана азыркы абал улана берсе, жүздөгөн жылдар бою адам колунан келбей турган экономикалык өнүгүү болот.

Бул ырастоолор ойдон чыгарылган эмес, фактылар жана, анын үстүнө, бардык бул пайдаларды абдан жөнөкөй жол менен сатып алса болот. Жаратылыштын эң эле элементардык мыйзамдарын урматтоо, тирүү жана бүтүн буудайдын жок болушуна жол бербөө гана керек. Тирүү, активдүү буудай менен күйгөн нандын ортосундагы айырманы түшүнө турган акыл-эстүүлүккө ээ болсо, чийки жегич менен бышкан нандын ортосундагы айырманы оңой эле түшүнө алмак.
жегич.

Келгиле, азыркы башкаруучулардын мамилесине карап көрөлү дуйнелук жана башка жооптуу органдар тарабынан бул маанилуу проблемаларга. Алардан келип түшкөн каттар менин биринчи китебимди кызыгуу менен окуп чыгышкандыктарын жана менин көз караштарыма жалпы тилектештигин билдиришкен. Мен эч бир чейректен бир дагы келишпес үндүү уккан жокмун. Бирок бул жетишсиз. Менин китебим бир жолу окуп, четте кала турган кызыктуу роман эмес. Бул биздин дүйнөнүн эң орчундуу жана актуалдуу проблемалары талкууланган том. Аны кайра-кайра карап чыгуу керек жана анын ар бир сүйлөмүн кылдаттык менен таразалап, бир нече саат бою карап чыгуу керек.

Ошол дүйнөнүн башкаруучулары чийки тамакты дагы бир күнүмдүк маселе катары карап, башка бардык саясий жана экономикалык көйгөйлөрү сыяктуу эле, андан ары изилдеп, карап чыгуу үчүн «эксперттерге» тапшырышса, жаң ылыштык болот. Миң деген жылдар бою көптөгөн эксперименттер жана изилдөөлөр болду, бирок алардын баары ийгиликсиз болду. Бугунку кунде элди ОШОЛ КЫЙРАТУУЧУ ЭКСПЕРИМЕНТТЕРДИН ТОКТОТУЛУШУ ЖАНА НОРМалдуу ЖАШОО КОЛУНА КАЙТУУГА багыттоо — бийликтин кечиктирилгис милдети. Бүгүнкү күндө ар бир акыл-эстүү адам табигый жана табигый эместин, жандуу азык менен жансыз тамактын ортосундагы айырманы жасалма, бузулган материалдар менен аныктоодо адис.

Миллиондогон адамдарды башкарган адам оң ой менен башкара албайт бир инсандын, өзүнүн жеке адамдын үстүнөн башкаруу.

Чийки тамактануу принциптеринен баш тартуунун эки гана себеби болушу мүмкүн: акыл-эстин жоктугу жана эрктин жоктугу. Үчүнчү себеп болушу мүмкүн эмес. Калган бардык «себептер» ошол эки кемчиликти жаап-жашыруу үчүн жасалган шылтоо. Жооптуу кызматтарда өзүн сыйлаган адамдар эч кимге кайраттуулук жана моралдык жактан туура эмес деген ойду калтырбашы керек.

Эки-үч айдан бери толук чийки тамактануу менен машыгып жүргөндөр, мейкиндиктин таманына алып барышса дагы, мурдагы анормалдуу жашоо образына кайтууга эч качан макул болушпайт. Өзүнүн инсанына кам көргөн жана анын ден соолугун жана жыргалчылыгын баалаган адам

чагалар шол «эксперименти» ики-уч айыц ецуни алярлар. Элинин бактысына жана жыргалчылыгына кызыккан жетекчилер (эгер бар болсо) ездерунун жеке улгулеру менен буткул адамзаттын гулдеп-енугушуне жол ачуулары керек. Бул алардын адамзатка жасаган эң пайдалуу жана татыктуу кызматы болот.

Бышырылган тамактарды табигый эмес жана деп айтсак аша чапкандык болбойт жасалма заттар, биздин адистештирилген клеткалар үчүн азыктандыруучу данды камсыз кылбайт. Андан тышкары, аларды камсыз кылуу үчүн жумшалган чыгымдар жана түйшүктөр ысырапкорчулук гана эмес, алар адамдын органдарын жана, чынында, адамдын өзүн толугу менен жок кылуунун каражаты болуп саналат. Чийки жегендин алгачкы айларында топтолгон тажрыйба бул сөздөрдүн чындыгын ар кимге ачык көрсөтөт. Бул суроонун үстүнөн бир аз ойлонуп көрүш керек.

Акыркы бир нече жылдын ичинде бир топ маалымат бар чийки же-тишилген ийгиликтер женунде жердин бардык булуц-бурчтарынан алынды. Бул маалымат дүйнө жүзү боюнча чачырап кеткен миң деген ишенген чийки жегичтер бар экенин көрсөтүп турат, алардын көбү олуттуу оорулардан айыгып, азыр эң бактылуу жашоону алып жатышат. Бул адамдар адис да, илимпоз да эмес; алар жөн гана билимдүү жана маданияттуу адамдар, алар чийки тамактын принциптерин өз кыраакылыгы жана акыл-эси менен түшүнө алган жана зарыл чечимди чыгарууга кайраттуу болгон.

Тилекке каршы, менин адабияттарымдын жайылышы бир катар олуттуу кыйынчылыктарга дуушар болду. Албетте, миллиондогон бекер китептерди дүйнө жүзү боюнча таратуу бир адамдын колунан келбейт. Мен Англиядагы жана Америкадагы бир нече басмаканаларга арыз берип, аларды биринчи англисче китебимди өз өлкөлөрүндө кайра басып чыгарууга чакырдым. Алардын баары китептин кызыктуу да, пайдалуу да болгонун моюнга алышып, бирок алардын басылмаларынын чегине кирбей калганына өкүнүчтөрүн билдиришти. Бул түшүнүктүү эле, анткени анын басылышы алардын бардык башка "диетикалык" китептеринин бүтүшүн билдирмек, анткени чийки тамактануу принциптерин билген эч ким

аларга анча-мынча көңүл бурушкан. Азыркы адамдар өздөрүнүн жийиркеничтүү кызыкчылыктарынан башканы көрө алышпайт.

Ушуну менен мен дүйнө жүзүндөгү бардык коомдорго, кайрымдуулук уюмдарына, боорукер кайрымдууларына жана коомдук-рухтуу гуманитардык жардамдарына кайрылам. Менин адабияттарымды жайылтууда мага колдон келген жардамын беришсин. Алар менин китептериме жыйырма, элүү, жүз нускага заказ берип, өз каалоосу боюнча, же сатуу, же бекер берүү жолу менен тарата алышат. Ар бир китеп өмүрдү сактап, адамдарды олуттуу оорулардан айыктыра алат же балдардын бактылуу келечегин ачат. Азыркы учурда андан өткөн гуманитардык баалуу иш жок.

15 жыл мурун ушундай китептин пайдасын көргөн болсом, бүгүн менин эки кымбаттуу балдар аман болушсун. Башка жагынан алганда, эгер менин акыл-эсим 10 жыл мурун жарыктанбаган болсо, мен өзүм азыр жашамак эмесмин.
Дүйнөдөгү бардык адамдар дал ушул учурда бирдей абалда жана алар биздин жардамыбызга абдан муктаж. Аларды тамактануунун туура принциптери менен тезирээк тааныштыруу зарыл.

Кээ бир оргaндар тазаланган ун, кумшекер, кургатылган сүт жана консерваланган этти кедей-кембагалдарга таратып берүү үчүн эбегейсиз чоң акчаларды жумшап жатканын бүгүн мен өз көзүм менен көрүп турам. Мындай табигый эмес жана өтө бузулган азыктарды адамдарга таратуу менен алар билбестен өтө чоң күнөөгө барып, табият мыйзамдарын бузушат. Ошол байкуштардын көзүн ачып, чийки вегетариандык болууну үйрөтүшсө, алар эң такыба иштерди кылышмак.

Баардык тамакка көз каранды болгондор үчүн караны ак, ак караны кара. Мурда Жер кыймылсыз, ал эми күн менен жылдыздар аны айланып жүрөт деп ойлошчу. Эгерде кимде-ким тескери ишеним көрсөтсө, аны алысты көрө албагандар жинди кылып алышкан, анткени алардын көз алдында Жер өз ордунда бекем турган, ал эми күн асманда кыймылдап турган.

Так ушул менталитет бүгүн өкүм сүрүүдө. Адам бадыраң дын өзүнө «зыян» тийгизерин өз денесинде сезсе керек, ал эми эки эсе бышырылган ак нан менен жылмаланган күрүч оң ой сиң ирип, ашказандын функцияларын «жөнгө салып» турат. Бирок ашказанынын алсыздыгынын чыныгы себеби ошол нан менен күрүчтү колдонуу экенин түшүнбөйт; чындыгында бадыраң аны узак мөөнөттө айыктыра турган азык.

Бүгүнкү күндө бүткүл адамзат адам жегенден кийин эле ачка болгондо бир нече табак "аш болумдуу" тамак, ал өзүнүн организминин үзгүлтүксүз талаптарын канааттандырат. Бирок адамдар ал адамдын нормалдуу клеткалары ошол өлүк жана жасалма заттардан бир даана азык албашын, ашказаны ток болсо да, ачка калаарын билишпейт.

Бүгүнкү күндө бүткүл адамзат сергек жашоо үчүн илим-изилдөө лабораторияларында алынган белоктордун, витаминдердин жана минералдардын аш болумдуу баалуулуктарынын ар кандай илимий эсептөөлөрүн жетекчиликке алуу керек экендигине ынанды. Эсептөөлөрдүн көпчүлүгүнүн чындыгында толугу менен жалган жана чыныгы сүрөттөлүштүн зыяндуу көрүнүштөрү экенин түшүнүшпөйт.

Бүгүн, кимдир бирөө ооруп калганда, ал бар нерсеге ишенет өзүн айыктыруу үчүн эмне кылуу - дары деп аталган белгилүү бир уу табуу. Ошол себептен дароо ошол кереметтүү затты издей баштайт. Бирок дары терапиясы бул бышырылган жеген доордун сыйкыры экенин жана эч бир уу эч кандай пайдалуу кызматты аткара албасын билбейт. Ошондой эле бардык оорулардын эки гана себеп менен болорун да билбейт: табигый азыктардын жетишсиздиги үчүн кадимки клеткалардын тынымсыз ачка калышы жана табигый эмес, бышырылган тамак-аш азыктарынын жана башка уулуу заттардын зыяндуу таасири; үчүнчү себеп жок. Демек, бардык оорулардан биротоло кутулуунун бир гана акылдуу жолу бар. Табигый эмес тамак-аш азыктарынан жана дарылардан таптакыр баш тартып, клеткаларыбыздын муктаждыктарын табигый тамактануу (чийки вегетариандык) менен гана канааттандырышыбыз керек.

Көбүнчө ооруларды айыктыруучу каражат катары эсептелген дары-дармектер чындыгында оорунун себептери болуп саналат. Жалпысынан алганда, ал

Синтетикалык заттан же жеке азыктан кандайдыр бир дарылык касиеттерди издөө коркунучтуу жана трагедиялуу ката. Бирок дал ушул жаңылыштык өткөн кылымдар бою адамзат тарабынан жасалган. Бул дүйнөдө эч кандай дарылык заттар жок; ооруларды пайда кылуучу өзгөчө факторлор гана бар, аларды жок кылуу менен бардык оорулар автоматтык түрдө жок кылынат. Бул факторлор бышырылган тамак-аш жана уулар, алар туура эмес аталыштагы дарылар.

Азыркы адам өзүнүн цивилизациясы менен абдан сыймыктанат, бирок ал чыныгы цивилизациядан алыс. Чыныгы цивилизация жөн эле техникалык прогресс менен эмес, ИНСАНДЫН АК-СЕНИН ЖАНА ДҮЙНӨ СҮН АЗАМАТТАШЫ, ЖАМАНДЫКТАРДЫ ЖАНА КАРАНДЫКТАРДЫ ЖЕҢ ИШИ, АДАМ ИНТЕЛЛЕКТИНИН ырым-жырымдардан бошонушу менен өлчөнүшү керек. Азыркы адам тамакка болгон анормалдуу каалоосун канааттандыруу үчүн табигый таза тамак-аштын 80 пайызын отко жагып, жасалма жол менен ооруларды жаратып, өзүн жок кылууда. Мамлекет башчылары өздөрүнүн жеке керт башынын жеке керт башын жана текебердигин кандыруу үчүн жер жүзүндө гү элдерге жек көрүү жана кастык үрөнүн себип, бири-бирин кырып жатышат.

Ал тургай илим өкүлдөрүндө мээримдүүлүк, адамгерчилик сезимдерин четке кагып, илимдин ыйык атын абийирсиздик менен пайдаланып, өздөрүнүн сараң кызыкчылыктарын көздөшөт жана муну менен адамдарды эң ырайымсыз талап-тоноодо.

наадандыктын жана артта калуучулуктун эң жаркыраган далилдеринин бири азыркы «цивилизациялуу» адамдын рак маселесине болгон мамилеси. Көптөгөн жылдар бою ал мындай олуттуу кырсыктын себебин жана дабасын белгилүү бир химиялык заттардан издеп, дагы деле ошол маанисиз издөөнү улантууда.

Буга байланыштуу мен төрт жыл мурун дүйнөнүн көптөгөн бийликтерине өзүмдүн төгүндөлгүс далилдеримди келтиргем. Бүгүн мен ал далилдерди дагы бир жолу, дагы бир топ конкреттүү мисалдар менен деталдуу жана күчөтүлгөн түрдө сунуштайм. Саламаттыкты сактоонун ар кандай министрликтери жана башка жооптуу органдар эмнеге мынчалык четтеп, кайдыгерлик менен мамиле кылышат? Эмне үчүн адамдар табигый тамак-аш азыктарын коркунучтуу түрдө жок кылууну улантышууда? Эмне үчүн алар

алардын китептерин, гезиттерин жана журналдарын жалган витаминдердин жана спецификалык диеталардын карама-каршы жана зыяндуу сунуштары менен толтура береби? Адамдын абийири, ак кө ң ү лү кайда? Цивилизация дегендер кайда?

Дайыма цивилизация жө нү ндө сө з кылгандар муну далилдешсин табияттын эң эле жө нө кө й мыйзамдарын тү шү нө ала тургандай цивилизациялуу жана адамзатты бардык оорулардан бошотуу, жашоону эки эсеге кү тү ү , жашоо дең гээлин ү ч-тө рт эсеге кө тө рү ү эмнени билдирерин тү шү нү шө т.

Ушуга байланыштуу башкалардын укуктарын одоно тү рдө ыйгарып алуунун ө кү нү чтү ү мисалы эки жыл мурун алыскы Лос-Анжелестен келген. Менин биринчи англисче китебимди окугандан кийин Калифорниядагы айым Х.Булбек толук чийки тамактануу диетасын кабыл алды.
Идеясынын гуманитардык жагына кызыккан ал китептин 30 нускасына заказ берип, жакшы кабарды досторуна жана жакындарына таратууну чечет. Ал ортодо Жон Мартин Рейнекке Лос-Анжелестеги "Let's Live" журналына чийки тамактын "пайдалуу" касиеттери тууралуу макалаларды жазып жатканын билип, ага кат менен кайрылып, дарылоо ыкмасын айтып берет. жана анын да, кү йө ө сү нү н да ар кандай оорудан сакайып кетиши.

Менин китептеримди окугандан кийин, дү йнө жү зү боюнча кө птө гө н бейтаптар чийки тамакты кабыл алышкан жана натыйжада алар жө нө кө й баш оорулары жана ашказан ооруларынан жү рө к-кан тамыр ооруларына жана рак ооруларына чейин кө птө гө н олуттуу оорулардан айыгышкан. Жылдар бою эң жогорку квалификациялуу “адистердин” кең ешинен эч кандай пайда таппай, кө бү ү мү тсү з абалда оорукanадан чыгарылган бейтаптар бир нече айдын ичинде ден соолугун калыбына келтирип, эми айыгып кетишти. жигердү ү жашоонун бардык баталарынан ырахат алың ыз.

Бышырылган тамактарды жана башка уулуу заттарды таштаган адам бардык ооруларга каршы иммунитетке ээ жана оорулардын дайыма каргышына калбаган ден соолуктун жана кү ч-кубаттын жашыл карылыгын чыдамсыздык менен кү тө алат. Бул китептин кийинки бө лү гү ндө окурман а

Мен мурунку бейтаптардан күн сайын алган көптөгөн каттардын тандоосу, алардын башынан өткөн окуяларды айтып берүү менен башкаларга жардам берүүнү каалашат. Дал ушундай маанайда Булбек айым Рейнеке мырзага кат жазууну чечти.

Ал мырза менин китебимдеги укугумду тоготпойт, сөздү көчүрөт менин китебимдин мукабасында берилген алты максиманын ар бири сөзүчүн! аларды «Жашайлы» газетасынын 1965-жылдын февраль жана апрель айларындагы сандарына киргизет. Magazine "Чийки тамак-аш Adventures" деген макаланын алкагында, анда ал $ 5 баада кошумча маалыматты сатууну сунуш кылат. Бирок баарынан кызыгы, кириш сөзүндө журналдын редакторлору ал мазмун макаланын авторуна таандык экенин ырастап жатканы! «Жашайлы» деген басылманы эл окубашы керек.

Жасалма витаминдердин жана "диетикалык" препараттардын жарнактары боюнча жашап жаткан журнал.

Азыр он жылдан ашык убакыттан бери коомдук жашоону таштап, өзүмдү бардык ырахаттан ажыраттым. Мен үй-бүлөмдүн жана өзүмдүн муктаждыктарына өтө сарамжалдуу мамиле кылдым, бирок мен бир саамга чейин бардык чогулткан акчамды изилдөө иштерин жүргүзүүгө жана китептерди басып чыгарууга сарптоодон тартынган жокмун, алардын 10 000 нускасын илимий уюмдарга бекер таратып жибергем. жана жер шарынын бардык булуц-бурчтарындагы жеке адамдар. Бүткүл дүйнөгө бактылуу жана табигый жашоонун чыныгы жолун көрсөтүү үчүн бул курмандыктарга бардым жана бардык убакта мындай насааттарды акчага сатууга жан дилим менен каршы чыктым.

Бирок бүгүн Ж.М.Рейнеке мырза менин идеяларымды жана максаттарымдан кирешелүү пайдаланып, элге кантип тамактануу керектигин көрсөтүү үчүн 5 доллар төлөм талап кылууда. табигый тамак-аш азыктары! Бул, чынында эле, суроонун эң тынчсыздандырган жагы.

Бул жерде Рейнеке мырзанын эки макаласынан үзүндүлөр келтирилген:

ЖАШАЙЛЫ

Февраль, 1965-жыл:

Джон МАРТИН РЕЙНЕККИНИН ЧЫЙЫК ТАМАКТАРДАГЫ УКУКТАРЫ

Учурдагы макалалар сериясында автор ө з пикирин айтат
жеке эксперименттердин негизинде, ошондой эле анын кө птө гө н климаттык элдердин арасында жашап жана изилдө ө учурундагы кө птө гө н тажрыйбаларына негизделген - чийки тамак-аш жана ден соолук берү ү чү жемиштердин диетасы. — Ред.

Чийки тамак адам кабыл алган жалгыз азык болушу керек. Бышырылган тамактарды жеш - бул табигый эмес адат, аны бул дү йнө дө н толук ден-соолукка жетү ү ү чү н жок кылуу керек. Адамдын азыгы тирү ү клеткалардан гана турушу керек, анткени бышкан тамак адамдын бардык ооруларынын негизги себеби болуп саналат. Чийки тамактануу адамзатты бардык оорулардан арылтат жана адамдын ө мү рү н 140 жылга же андан да кө пкө узартат.

Жаң ы тө рө лгө н баланы бышырылган тамакка кө нү ктү рү ү кылмыштын эң жаманы, анткени анын баардык кыйынчылыктары ошондон башталат («Чийки тамактын» биринчи басылышынын мукабасын караң ыз). Биологдор табият бизге тамак-аш азыктарын бышкан абалда тартуулоо менен жаң ылыштык кетиргенин далилдеши керек. (Биринчи басылышы, 32-бет). Апийим наркоманга жагымдуу кө рү нгө ндө й, бышырылган тамактын даамын кадимки бала жек кө рө т. (Биринчи басылышы, 33-бет). Ашканадагы от жакшы чийки тамактын 90 пайызын кү йгү зү п, жок кылат. (Биринчи басылышымдын мукабасы).

апрель, 1965 жыл:

Бир караганда, табигый чийки тамактарды жеп эле, дээрлик бардык оорулардан арылуу мү мкү н эместей сезилет. Ал эми «ишенбестик» оцой-олтоц ишке ашкан реалдуулукка айлана тургандыгы чындык... (Биринчи басылышы, 45-бет).

Элге дем берү ү биологдордун, дарыгерлердин милдети болуш керек табигый нерселерди жегенге; тамак-аштын курамындагы азыктарды бө лбө й, аларды табигый тең салмактуу пропорцияларында жана тирү ү, чийки абалында мү мкү н болушунча бү тү ндө й жеш керек. Дарыгерлер менен биологдор эч качан бө лү нү ү нү н пайдалуулугу жө нү ндө айтпашы керек

жеке аш болумдуу компоненттери, бирок толук чийки тамак-аш азыктарынын ажырагыс экенин баса белгилей кетүү керек.

КЫСКАЧА КЫСКАЧА

Жалпысынан алганда, тамактануу боюнча бүт илим эки негизги пунктка жалпыланган жана бүткүл адамзатты тынчсыздандырган болушу мүмкүн:

1.Адамдын тамактануусу толугу менен тирүү чийки клеткалардан турушу керек. Тирүү клеткалардан турган тамак-аш азыктары гана адам организминин талаптарын канааттандыруу үчүн зарыл болгон бардык сапаттарга ээ.

2. Жаратылышта жалпы жана тандалган жашылча денелери бар. Эң кемчиликсиз жана жогорку азыктандыруучу жашылча органы - мөмө-жемиштердин, жашыл жашылчалардын, жаңгактын, дан эгиндеринин жана тамырлардын жакшы сорттору.

Кыскасы, адам чийки тамак менен гана тамактанганда кемчиликсиз ден-соолукка ээ болот; бышырылган тамакты жегенге чейин ооруп жатат; жана ал мындай диета менен гана жашаганда өлөт. (Биринчи басылышы, 24-бет).

Журналдын редакторунун корутунду сөзү:

Милдеттердин басымынан улам ага мүмкүн болбой калат. Рейнекке каттарга жооп берүү. $5 алгандан кийин ал сизге өзүнүн күнүмдүк чийки тамак-ашынын менюсун жана Америка Кошмо Штаттары жана Тропик үчүн рецепттерди толук багыттары менен жөнөтөт. Булар китеп түрүндө эмес. Жөнөтүү ... - Ред.

Биз бардык мөмө-жемиштер, жашылчалар жана жаңгактар дээрлик бирдей аш болумдуу касиеттери менен эң жогорку сапаттагы кемчиликсиз тамак-аш азыктары экенин кайталап баса белгилеп келгенбиз. Демек, чийки азыктандыруу үчүн бардык "меню-гиддер" жана рецепттер эч кандай илимий же аш болумдуу баалуулуктан ажырайт. Эң сабатсыз адам да өзүнүн табитинин жана даам сезүү сезиминин көрсөтмөлөрүнө таянып, өзүнүн диеталык программасын түзө алат.

Журналдын февраль айындагы санын алгандан кийин мен редактор Кей К. Томас мырзага, келечекте менин укуктарымды коргоого кубанычта болот деп кат жаздым:

21-апрель, 1965-жыл:

Мистер Кей К. Томас, 1133 N. Vermont Ave., Лос-Анджелес, Калифорния.

Урматтуу мырза,

“Келгиле, жашайлы” гезитинин февраль айындагы санынан Жон Мартин Рейнеке мырзанын “Чийки тамактардагы укмуштуу окуялар” деген макаласын окуп калганымда таң калдым, анда жазуучу менин китебимдин мукабасындагы ураандарды сө змө -сө з кө чү рү п алган. "Чийки жеген", жана аларды ө зү нү н мазмуну катары кө рсө тко н. Кийинки чыгарылышыңызда бул тү шү нбө стү ктү оң доп, келечекте ушундай кө рү нү шкө жол бербө ө ү чү н чараларды кө рү ү нү суранабыз.

Аршавир Тер Хованнесян

Тилекке каршы, бир айга жакын убакыт ө ткө ндө н кийин, мен мырзаны актоо ү чү н бардык аракеттерди жасаган тө мө нкү дө й канааттандырарлык эмес жооп алдым. Рейнекенин адабий абийирсиздиги:

12-май, 1965-жыл:

Аршавир Тер-ХованнессианКах проспектиси 21, Пешан кө чө сү , Тегеран, Персия.

Урматтуу мырза:

Сиздин 21-апрелдеги катыңыз боюнча биз Жон Мартин мырзага жазганбыз Рейнекке тү шү ндү рмө берү ү ү чү н, ал бизге мындай кеңеш берди;

«Мен макаламдын февраль айындагы бө лү гү н текшерип чыктым жана Тер Хованнесьян мырзанын ураандарынын бир да жерин сө змө сө з кө чүргө н эмесмин. Менин чийки тамак-аш боюнча айткан сө здө рү мдү н баары менин жеке ойлорум жана 25 жылдык топтогон тажрыйбамдан жана изилдө ө мдө н чогултулган сө здө рү м. Эгерде мен ага окшош билдирү ү лө рдү жасаган болсом, анда бул жө н эле кокустук жана атайылап эмес.

«Менин оюмча, менде ө лкө дө гү чийки тамак-аш китептеринин эң толук жыйнактарынын бири бар жана алардын арасынан мен анын кичинекей китепчесинин кө чү рмө сү н таб

Эгер мен андан кө чү рү п алсам, ага кредит бермекмин. Анын китепчесин мага бир жылдай мурун досум бергени эсимде; жана мен мырза Тер-Хованнесянга досторума дагы бир рече китепче жө нө тү ү ү чү н 10 доллар жө нө ткө м. Бул бир ай мурун болгон. Бү гү нкү кү нгө чейин мен Тер Хованнесьян мырзадан да, акчадан да кабар ала элекмин. Эгерде ал мага китепчелерин жибергиси келбесе, анда ал менин акчамды кайтарып бериши керек, анткени мен сылык-сыпаа жана 25 жыл мурун менин ө мү рү мдү сактап калган чийки тамак-аштын пайдасын элге жайылтуу дегеним".

(кол койгон) Джон Мартин Рейнекке "Жагдайларда жана Рейнеке мырзанын "Чийки жеген" китебиң издин мукабасындагы ураандарды туура эмес деп айткан сө здө рү нө биз эч кандай чара кө ргө н жокпуз. LET'S LIVE журналында оң доо.

(кол коюлган) КАЙ ТОМАС, редактор-басмачы.

Бул анча-мынча жү йө лү ү аргументтерге жооп катары мен тө мө нкү катты жибердим:

27-май, 1965-жыл:

Мистер Кей Томас, редактор-басмачы. Урматтуу мырза:

21-апрелдеги катыма 12-майдагы жообуң узду канааттандырарлык деп эсептебей турганымды билдирем.

Мен сиздин журналың ызды Рейнеке мырзанын менин ойлорум менен ураандарымды мыйзамсыз пайдалангандыгы ү чү н жооптуу деп эсептейм жана канааттанууну талап кылуу укугун ө зү мө калтырам.

Сиз господин Рейнеке жасаган коомдук алдамчылыкты актоого аракет кылып жатасыз менин оюмду беш доллардан сатууну улантууда. Менин кампаниям негизинен ушундай опузалоого багытталган.

Рейнеке мырза жө нө ткө н $10.00 боюнча мага китеп заказы менен, мен андан акча да, кат да алган жокмун.

АТЕРХОВ

Бул кат алышуу Булбек айым жакшылык көрсөтүп, мага "Жашайлы" журналынын апрель номерин жибергенде аяктады, анда жогоруда көрсөтүлгөндөй, адабий абийирсиздиктин мындан да ачык мисалдары бар. Менин жазгандарым менен Рейнеке мырзанын макалаларынын ортосундагы «окшоштуктар» кокустукпу же атайын жасалганбы, муну окурмандын өзүнө калтырам.

Редактор жоопкерчиликти мойнунан алып сала албайт, анткени ал менин китебим менен толук тааныш болчу, ал буга чейин бир нече ай мурун анын журналында каралып чыккан, ал эми мырза. Рейнеке негизсиз шылтоолор жана жалаалар менен ишти ого бетер начарлатат. Ал мага жөнөтүү деп жаткан он доллар тууралуу анча маанилүү эмес суроого келсек, мен ачык түрдө банктын атын же ал мага акчаны кайсы каражат менен которгондугун билүүнү талап кылам, менде эч кандай маалымат жок.

Конкреттүү диетанын бардык сунуштары толугу менен жок кылынышы керек жер бетинен алыс. БЫШЫРЫЛГАН ТАМАК ЭЧ КАЧАН АЗЫК БЕРБЕСИН, АДАМ ЭТЕГЕН ЖЕГЕН ЭМЕС экенин адамзат так түшүнүшү керек. Андан коро АР БИР АДАМ ОЗУНО ЖАКШЫ ЖАНА КААЛАГАН ТУРДА ЖЕГЕСИН. Бул толугу менен жеке табит маселеси.

Биздин "диетологдор" рецепттердин жана менюлардын узун тизмелери менен адамдардын мээсин ушунчалык чаташтыргандыктан, көптөр мени да ошол "эксперттердин" бир туугандыгына кирет деп ойлошот, ошондуктан алар мага керектөө программасын сурап жазышат. табигый тамак. Бул жерде мен мүмкүнчүлүктөн пайдаланып, алардын баарына жамааттык жооп бергим келет.

Мындан ары эч кандай атайын диеталык программа болбошу керек, кимдир бирөө үчүн сунуштар же графиктер. Адам баласы кумурскадан пилге чейин бардык жандыктар сыяктуу каалаганын, каалаганын жегенге чейин жеши керек. алар үчүн жеткиликтүү; Салыштыргыла беде, чөп,

тоо бадалдары, дарак жалбырактары жана дан, жаң гак, жашылча жана жемиш менен чө л тикенектери.

Чийки жегич бир кү ндө бир же он жолу жесе болот; ал тамактанышы мү мкү н жемиштин бир тү рү нө же жү з тү рү нө . Ден соолук жагынан эч кандай айырмасы жок, анткени ө зү нчө алынган ар бир чийки жашылча азыктары ө зү нчө толук тамактанууну камсыз кылат. Чийки жегич "илимий" же "диетикалык" сунуштардын тизмеси менен эмес, табигый азыктарды тандоодо анын дайыма жаң ылбас жол кө рсө ткү чү болуп кала турган табитинин жана табитинин талаптарын жетекчиликке алышы керек. Эң ишенимдү ү , эң коопсуз жана эң оң ой жолу – бул тамак-ашыбызды табият даярдап, бизге тартуулаган абалда, тишибиздин астына жанчып жеп алуу. Ал эми кимдир бирө ө салаттарды жана башка аралаш тамактарды даярдоого убактысы жана бош убактысы болсо, аларды жеши керек.

даярдалгандан кийин дароо, антпесе, убакыттын ө тү шү менен адам тамак-аш азыктарынын жаң ы бузулушуна тү ртө т.

Адамдар мындан ары жеке оорулардын этиологиясы, диагностикасы, терапиясы, дары-дармектер, витаминдер, минералдар, протеиндер, гидротерапия, электротерапия жана башка ушул сыяктуу предметтер боюнча китептерди окубашы керек, анткени бардык оорулар бир жалпы себептен келип чыгат жана бир жалпы дарылоо ыкмасына ээ. .

Кө птө гө н вегетариандар, жада калса вегетариандык эместер, а жегенге аракет кылышат демейдегиден бир аз кө бү рө ө к жемиштер ө здө рү н чийки жегичтер деп эсептешет. Ал эми эч ким айына бир даана бышырылган тамак ичсе, ө зү н чийки жегич деп эсептей албайт, анткени мындай жол менен ал эч качан оорудан толук арыла албайт. Себеби, чийки тамактануунун алгачкы этаптарында оорулуу клеткалардын белгилү ү бир саны уктап калуу абалына тү шү п, ал абалында бир топ убакытка созулуп кетиши мү мкү н. Айына бир гана бышырылган тамак, анда аларды жандандыруу жана кайра кө бө йү ү мү мкү нчү лү гү н берү ү ү чү н жетиштү ү болушу мү мкү н. Чийки жегич бир тиштем бышырылган тамакты алаары менен ал оорулуу клеткаларды жаң ы азык менен камсыз кылып, аларга жаң ы жашоо тартуулайт. Демек, кимдир-бирө ө оорулардын балээсинен толук кутула албаса, анда ал керек

себебин ошол маал-маалы менен жасалган кылмыштардан издегиле, башка чейректен. Бул дефолттарды эч кандай актоо мүмкүн эмес.

Толук чийки жегенге каршы эң негизсиз аргументтердин бири, Кээде мага кээ бир түндүк өлкөлөрдөн жана өзгөчө Англиядан келген бул климаттык шарттардын диспропорциясы. Адам бир ууч чийки данды таба ала турган болсо, эч кандай өлкөдө табигый азыктардын жетишсиздиги жөнүндө сөз болушу мүмкүн эмес. Мындан тышкары, бышырылган тамак адамдын организмине эң аз азык бербестигин эске алуу менен, эгер адамдар өз алдынча азыктанып, жашоосун уланта алса, дүйнөнүн бардык аймактарында азык-түлүк жетиштүү болушу керек. Биздин рационубуздан бышырылган тамактарды алып салуу менен биз тамак-аштын аш болумдуулугун эч нерседен кем кылбайбыз; тескерисинче, биз уулуу жана зыяндуу материалдардан арылабыз. Бул чындыктардын толук маанисин бир нече жылдар бою чийки жегендин пайдасын көргөн адам гана баалай алат. Биологдор бышырылган тамакты азык катары көрсөтүүгө аракет кылган «илимий» постулаттардын баары негизсиз божомолдор жана курулай адашуулар.

Маселелер боюнча, дал ушул учурда кээ бир өлкөлөр бар адамдар азык-түлүктүн «жетишсиздигинен» жапа чегип, дайыма ачарчылык коркунучунда турган жерде, дүйнөгө молчулук алып келүү боюнча көптөн күткөн кереметти ишке ашыруу үчүн расмий декларация гана жетиштүү. Тилекке каршы, 1963-жылы эле бул талашсыз чындыкты мен Кыргызстандын бардык жетектөөчү органдарынын жана илимий чөйрөлөрүнүн назарына алып келгениме карабастан, БИШКЕРҮҮ ТАБИГЫЙ ТАМАК-ТАМАКТАРДЫ АЗАЙТАТ ЖАНА ЗЫЯНдуу ЗАТТАРГА АЙЛАНДЫРАТ деген бул жөнөкөй жана ачык билдирүү эч жерде жок. дүйнө. Бул бүгүнкү күндө адамзаттын сабатсыздыкка, жек көрүүчүлүккө, ырым-жырымдарга жана жийиркеничтүү көз карандылыкка канчалык терең сүңгүп кеткендигинин айкын далили. Цивилизация жана прогресс сыяктуу сөздөр айтылгандарга жана жазылгандарга карабастан, тамак жасоо табигый эмес жана зыяндуу операция экенин моюнга алышпайт.

Алар биологдор өз билимдеринде укмуштуудай ийгиликтерге жетишкенин айтышат. Менимче, алар канчалык алдыга жылса, ошончолук эч нерсе билбегендигин түшүнүшү керек окшойт. Жана алар табияттын чыныгы даанышмандыгына каршы өздөрүнүн билимдери бир гана майда-чүйдө эмес экенин моюнга ала турган баскычка жеткенде, алар чындап эле бир нерсени үйрөнүшкөнүн моюнга алышат.

«Заманбап билимге жана окууга суктанган» биологдордун арасында биз 140 же 150 жашка чейин жашаган урматтуу патриархтарды кезиктирбейбиз. Мындай адамдарды биз илимдин чоң борборлорунан бир топ алыста, табияттын койнунда кезиктиребиз, алар дары-дармектердин жана ашкере бузулган тамак-аш азыктарынын зыяндарынан жарым-жартылай иммунитетке ээ. Азыркы учурда тамак-ашы дуушар болгон жарым-жартылай бузулуудан аман калышса, алардын өмүрү канчалык узун жана ден-соолукта болмок. Мага медицина илиминин дээрлик ар бир концепциясына каршы чыгууга укук жана кайрат берген нерсе – 100 ПРОЦЕНТ ЧИЙКЕН ТАМАКТАНУУ БАРДЫК ООРУЛАРДЫ РАДИКАЛДЫК ЖАНА БИР УЧУРДА ТЕЗ БЕРЕТ. Сынап көрүңүз, ошондо ынанасыз.

Кандайдыр бир ойдон чыгарылган шылтоолор менен оорулууларга жана майыптарга алардын жоголгон ден соолуктарын калыбына келтирүүнүн БИР ГАНА НАТЫЙЖАЛУУ КАРАЖАТЫ болгон ТАБИГИЯЛЫК АЗЫКТУУЛАРГА — жаңы жашылчаларга жана мөмөлөргө тыюу салган адамдарды киши өлтүргүч жана кылмышкер деп эсептесем, аша чапкандык эмес. . Бул «билимдүү илимпоздор» өздөрүнүн аянычтуу сабатсыздыктары менен Аттила же Гитлер болуп көрбөгөндөй чоң кыргындарды жасашат. Акылсыз сунуштары менен алар миллиондогон адамдарды күнү-түнү, эч кандай жеңилдик же тыныгуусуз өлтүрүп жатышат. Окшош эс-учун жоготкон кылмышкерлердин арасында бардык дары-дармектерди, суусундуктарды, тамекилерди, тазаланган полду, нанды, этти, кондитердик азыктарды, кантты, чайды, кофени жана башка ушул сыяктуу зыяндуу азыктарды өндүрүүчүлөр жана таратуучулар бар. Мындай табигый эмес, бузулган заттарды чыгарган ар бир завод адамзатка атом бомбасынан да

Мен бардык гуманитардык кызматкерлерге бул чындыктарды оозеки сө з менен да, менин басылмаларым аркылуу да жайылтууга жардам берү ү ү чү н колдон келгендин баарын кылууга чакырам.

Ооруларынан айыгып чыккан чийкилер ездерунун сакайып кетишинин деталдарын басма сездун жана бардык жооптуу органдардын карамагына коюуга езгече милдеттуу.

Акыр-аягы, журналисттердин милдети ошол билдирү ү лө рдү н кыскача мазмунун ө з гезитинин рубрикаларына жарыялоо жана бийлик эмне ү чү н летаргиялык аракетсиздигин улантып жатканын билү ү сү н талап кылуу.

Ү ЧҮ НЧҮ БӨ ЛҮ М

ЧЫЙЫК ЖЕГЕНДИН жетишкендиктери

Кө птө гө н окурмандар чийки жеген ийгилиги жө нү ндө сурап мага кат жазышат. Алардын кызыгуусун канааттандыруу ү чү н мен аларга керектү ү маалыматтарды берү ү гө кубанычтамын.

Армянчанын биринчи тому жарыкка чыккандан кийин бир жыл 1960-жылы иштегенден кийин мен перс тилинде кыскараак китеп чыгардым, анын 4000 нускасын ар кандай мекемелерге, бийликтерге жана басма сө згө бекер таркаттым. Тегерандын гезиттери жана мезгилдү ү басылмалары китепти жакшы кабыл алышты жана алардын кө бү буга байланыштуу узун сын-пикирлерди жазышты.

Китеп сот чө йрө лө рү ндө чоң кө ң ү л бурган. The Улуу Даражалуу Принцесса Шамс Пехлевинин кү йө ө сү , азыркы маданият министри Мехрдад Пахлбод мени ө зү нү н резиденциясына чакырып, менин китебим Шахтын (падыша МохамадРеза Пехлеви) кө ң ү л буруусу менен сыйланганын билдирди. тема боюнча суроо. Мен Пахлбод мырза менен кийинки алты-жети консультацияларымды ө ткөргө нү мдү кубануу менен жаздым. «Кызыл Арстан жана Кү н» коомунун башкы катчысы доктор Аббас Нафиси жана Хаженури тө рө т ү йү нү н директору доктор АбулГасем Нафиси,

жана башка бир нече алдыңкы адистер менин көз карашымды мактап, кызматташууга убада беришти.

Балдар үйлөрүнүн биринде бир катар балдарды чийки жолу менен тарбиялоо боюнча көрсөтмөлөр берилген. Мындан тышкары, балдар ооруканаларынын биринде оорулууларды дарылоодо жана күндүзгү яслилердин биринин тамактануу системасын реформалоодо чийки тамактануу принциптери кабыл алынууга тийиш болчу. Тилекке каршы, иш жүзүндө мен ар кандай тоскоолдуктарга туш болд
Көп өтпөй мен бейкалыс дарыгерлердин жана аткаминерлердин чоң армиясы менен бетме-бет келдим, аларды жаңы идеяларга сиңирүүгө туура келди. Бул оңой иш болгон жок. Иштин баары созулуп кеткендиктен, мен чарчадым жана катуу өкүнүч менен аракетимди таштадым.

Бул ийгиликсиздик ого бетер өкүнүчтүү болду, анткени мен жакын жерден байкадым, табигый эмес тамактануунун натыйжасында балдар бакчаларындагы ымыркайлар алсыз жана оорулуу бойдон калууда, ал эми ооруканаларда алар жасалма витаминдерге, уулуу дарыларга жана жаныбарлардын белокторуна таянышкан. эне сүтүнөн жана табигый азыктардан ажырап, кургатылган сүт менен ак нанды таяныч кылып алган алсыз, арык балдарды өлүмдүн кучагынан куткарды. Кошумчалай кетчү нерсе, табигый, кемчиликсиз тамактануу зарылчылыгы жөнүндө ойлонулган эмес.

Бирок ошол байланыштар, ошондой эле бир нече медициналык конференцияларга катышуусум мага көптөгөн маанилүү сабактарды берди. Баарынан мурда, мен айткан көз караштар табияттын эң жөнөкөй жана жөнөкөй мыйзамдары болгону менен, аларды ой жүгүртүү эркиндиги, акыл-эсинин көз карандысыздыгы менен бийик билими дал келген адамдар гана сиңирип, сиңире турганын түшүндүм. Орточо интеллекти бар адам бир катардагы адамдын бүгүнкү күндөгү бүтүндөй медицина илимин революция кылып, илимий дүйнөдөгү диеталык концепцияларды бурмалоо мүмкүнчүлүгүн элестете албайт.

Ошондуктан мен кыскача томду англис тилинде чыгарууну чечтим жана жогорку илимий жана саясий чейрелердун кароосуна коюуга.
Абдан чоң кыйынчылыктарды жеңип, китепти жазуу үчүн күнүнө 16 саат иштедим, андан кийин аны англис тилине которуп, басып чыгардым.

1963. Анан мен ар кандай маалымдама китептеринен 3000 деректи алып чыгып, китептин 4000дей нускасын дүйнөнүн бардык башкаруучуларына, университеттерге, илимий борборлорго, эл аралык уюмдарга, алдыңкы гезит-журналдарга жөнөттүм. Мен чындыгында китептердин көбүнө кол коюп, ар бирине коштоочу кат тиркегем. Мен муну дүйнө жүзү боюнча өз идеяларымды жайылтуунун эң тез жана эң ылайыктуу жолу деп эсептедим.

Натыйжалар менин күткөнүмдөн ашты. Кийинки бир нече айдын ичинде мага келип түшкөн миң деген каттар жана гезиттер менин китебимди дүйнөдөгү бардык алдыңкы ишмерлер жана бийлик өкүлдөрү кызыгуу менен окуп жатканынан күмөн санабай калдым, алардын көбү менин ойлорумдун чындыгын эч тартынбастан ырасташты.

Акыркы жылдарда мен коомдук иштерден гана баш тартпастан, күнү-түнү өзүмдү китепке арнайм деп жеке ишимден да баш тарттым. Бирок, таң калычтуусу, мен байлык топтоп, жеп-ичип, көңүл ачкандын ордуна, бардык жыйнаган акчамды айрым китептерди басып чыгарууга коротконум үчүн эсимден кеттим деп ойлогондор бар. , Мен баарына бекер таратам.

Бирок менин оюмча, жашоодо мекендешибизге жан аябастык менен кызмат кылуудан канааттануудан өткөн ырахат жок. Адамдар хан сарайларды куруп, алардын көз карашына сүйүнүшөт. Азыр дүйнөнүн булуң-бурчунан күн сайын мага келип жаткан көптөгөн куттуктоо, ыраазычылык жана ыраазычылык каттарынын ар бири мен үчүн имараттын толук баалуулугуна ээ. Ал эми кат менин кең ешим менен катуу оорудан айыгып, мени өзүнүн куткаруучусу катары эсептеген адамдан болсо, менин бактымдын чеги да, чеги да жок, мунун баары ушундай болгон деген сезим ого бетер күчөйт. эч кандай сый акысыз жасалган.

Күтүлбөгөн өлүмдөрдүн натыйжасында бардык жерде адамдардын кырылып жатканын көргөндө жаным күнү-түнү кыйнап жатат. Мен бул адамдардын ӨЛБӨГҮН айкын түшүнөм; алар бир табакча табийгый жана жасалма тамак үчүн акылсыздык менен ӨЗҮН ӨЛТҮРҮШТҮ

тамак. Корккон эненин бейкү нө ө баласынан мө мө -жемиштердин эң асылын тартып алып, анын ордуна ө лү мгө алып келген нанды, сү ттү , этти колуна салып бергенин кө ргө ндө жү рө гү м сыздайт.

Биринчи англис китебимде мен дээрлик бардыгына кыскача токтолдум тиешелү ү кө йгө йлө р. Бул томдо мен ө зү мдү н мурунку билдирү ү лө рү мдү н айрымдарын кең ейттим жана бир нече маанилү ү суроолорду бир аз кененирээк айтып бердим, бул теманы жалпы коомчулукка тү шү нү ктү ү кылып койдум. Китепти жыйынтыктоодон мурун, мен окурманды менин биринчи англисче китебимди, ошондой эле башка басылмаларым менен тааныштыргым келет.

Акимдерге жана дү йнө нү н башка жетекчилерине жазган катымдын кө чү рмө сү

Сураныч, менин "Чийки тамак" аттуу китебимдин кө чү рмө сү н кабыл алып, мени сыйлаң ыз. Баалуу сааттарың ыздын бир нечесин китепти окууга арнай аласыз деп чын жү рө ктө н ишенем.

Бышырылган тамакты адамдын кадимки тамак-ашы катары кабыл алуу менен, бү тү ндө й адамзат жок кылынуучу ө лү мгө алып баруучу жолду сокурлук менен басып ө ттү .

Китепте баяндалган идеяларды жана сунуштарды кабыл алуу элиң издин жыргалчылыгына эң чоң пайда алып келет.

Алынган жооптордун бир нече кө чү рмө лө рү жана ү зү ндү лө рү :

Персиянын премьер-министри Улуу Даражалуу господин Амир Аббас Ховейданын каты:

Тегеран, 18-октябрь, 1965-жыл

Гованессиан А.Т.

— Мен сенин катың ды жана аны менен кошо жиберген китебиң ди алдым. Ашыкча жумуштун айынан акыркы убакка чейин сиздин китебиң изди окууга бош убактымды таба албаганыма ө кү нү ч менен, мага тартуулаганың ыз ү чү н терең ыраазычылык билдирем».

(Кол коюлган) АМИР АББАС ХОВЕЙДА, Премьер-министр.

***

Америка элчилиги, 29-июнь, 1964-жыл.

Урматтуу Атерхов мырза:

Сиздин 1964-жылдын 28-мартындагы президент Джонсонго жазган катыңыз Ак үйгө, ошондой эле сиздин «ЧИРИК ЖЕГЕН» китебиңиздин тиркелген нускасы кабыл алынды.

Элчиликке Президенттин кайрылуусун сиздерге жеткирүү тапшырылды ага сиздин китебиңизди көрүүгө мүмкүнчүлүк берип жатканыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз.

Уолтер Г.РАМСАЙ,

Посолдун жардамчысы Тегеран.

***

Виндзор сарайы, 27-апрель, 1964-жыл

Урматтуу господин Атерхов,

Мага ханышанын буйругу менен сиздин катыңыз үчүн ыраазычылык билдирем Принц Уэльс, жана сиз жазган китептин көчүрмөсүү үчүн.

Улуу даражалуу бул китепти анын уулуна жибергениңиз абдан жакшы деп ойлоду жана мен сизге ханышанын чын жүрөктөн ыраазычылык билдирем.

МЭРИ МОРРИСОН, Виндзор сарайы, Күткөн айым, Англия.

***

Париж, 29 AVR. 1964

мырза,

Ле генерал де Голль a bien regu la plaquette que vous lui avez максаттуу даректү ү .

Монсиеур ле Президент де ла Республика m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Кол) Катчы Particulier.

***

Москва, 21-июнь, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Мен сиздин китебиң изди алганың ызды ыраазычылык менен билдирем ТАМАКТАНУУНУН ПРИНЦИБИ», мен кызыгуу менен карап жатамын.

С КУРАШОВ, СССРдин саламаттык сактоо министри.

***

Пном-пень, ле 9 январь, 1965-жыл

мырза,

Je vous remercie samimiyet de votre envoi де I'ouvrage "ЧЫЙКЫ ЖЕГЕН" dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes supportments je vous prie d'agreer, мырза, l'assurance de ma haute кароо.

Households Сиханук Упаювареач,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Пномпень, 11"' август, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Сиздин эң сонун китебиң изди чоң кубаныч менен алдым 'ЧАЙК ЖЕГЕН'. Китептин аты мага анын мазмунуна терең кызыгуу жаратат.

Китепти окуп чыккандан кийин мен сиз китепте жазган бардык чындыктарга ынандым...

Китеп мен ү чү н абдан кымбат. Сизден эстен кеткис сувенир катары сактайм.

Эми бул китепти Камбоджа тилине которууга уруксат сурасамбы, бул менин элиме эң чоң пайда алып келет. Сиздин жаң ы илимдин жаң ы ачылышы жалпы адамзаттын аман калышына жаң ы бурулуш жасайт деп ишенем.

Чуон Нат Йотаннано,

Камбоджадагы монахтардын жогорку начальниги.

***

Пномпень, le 25 Juillet, 1964.

мырза,

En accusant reception de votre manuel `ЧИЙК ЖЕГЕНДИН' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

НОРОДОМ КАНТОЛ,

Министрлердин Консеилинин Президенти, Рояуме дю Камбодж.

***

АК Ү Й, 1-июнь, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Мага акыркы китебиң издин кө чү рмө сү н жө нө ткө нү ң ү з ү чү н рахмат. мен издеп жатам

Мен аны окууга мү мкү нчү лү к ала турган бир нече бош саатка чейин кээ бир детал.

РИЧАРД В.РЕЙТЕР, Президенттин атайын жардамчысы жана Тынчтык ү чү н азык-тү лү к уюмунун директору, АКШ

***

Люксембург, 13-май, 1964-жыл.

Урматтуу мырза,

Алардын Королдук Даражалуу Улуу Герцогиня жана Люксембургдун Улуу Герцогу, 1964-жылдын 23-мартында аларга «Чийки жеген» китебиң изди жиберген жылуу катың ызды алгандыгың ызды ырастайм.

Алардын мындай жылуу кө ң ү л буруусуна абдан таасирленип, сиздерди жө нө тү ү нү мага тапшырышты. Алардын эң сонун рахматы. Алар сиздин китебиң изди абдан кызыгуу менен окушат.

Майор Жермен ФРАНЦ, жардамчы-де-кэмп.

***

Тайвань, 18-август, 1964-жыл.

Урматтуу господин Хованнесьян,

менен бирге 12-майдагы катың ызды кызыгуу менен окуп чыктым "Чийки тамактануу" боюнча тиркелген том. Бул сиз бү тү ндө й адамзат ү чү н жасаган абдан ойлондурарлык сунуш жана мен аны ө зү бү здү н жана кийинки муундардын ден соолугуна кам көргө ндө р кылдаттык менен окуп чыгууга татыктуу деп ойлойм. Мага бул томду жө нө тү п жатканың ыз ү чү н чын жү рө ктө н ыраазычылыгымды кабыл алың ыз.

ЧЭН ЧЕН, Кытай Республикасынын премьер-министри.

***

Тегеран, 18-октябрь, 1964-жыл.

Шер мырза,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Секретариатынын Генералдык де ла Президенти де ла RSF де Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eutl' amabilite d'envoyer же президент Тито.

Генеральный секретариат vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

ВЛАДИМИР МИЛОВАНОВИЧ, консультант.

***

Транспорт ү йү , Лондон, 29-апрель, 1964-жыл.

Урматтуу господин Хованнесьян,

Мага 'RAW-EATING' китебиӊ издин кошумча нускасын жө нө ткө нү ӊ ү з абдан жакшы болду, мен сиз айткан тамактануу принциптерин изилдө ө нү н биринчи мү мкү нчү лү гү н колдоном.

АЛЬ ВИЛЬЯМС, Генеральный секретарь,

ЭМГЕК ПАРТИЯСЫ

***

Вашингтон, 15-май, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Мен жакында алган "Чийки жеген" китебиӊ издин кө чү рмө сү ү чү н рахмат.
Анын мазмуну белгиленди жана мен аны жө нө тү ү дө сиздин кылдат мамилеӊ изди баалайм.

Джон М.БЕЙЛИ, ДЕМОКРАТИЯЛЫК УЛУТТУК КОМИТЕТтин председатели.

***

Берн, 26-февраль, 1964-жыл.

сэр,

Биз сиздин китепчеӊ издин кө чү рмө сү н алганыӊ ызды ырастайбыз жана сизге ыраазычылык билдиребиз:

Чийки тамактануу (жалпы сурамжылоо). Ар бир адам ө зү нү н денесинин ажырагыс сырьёсун таанып билү ү сү керек', биз аны кызыгуу менен окудук.
Биздин комплиментибиз менен,

Швейцариянын ФЕДЕРАЛДЫК САЛАМАТТЫК КЫЗМАТЫ,

RUFFI тамак-аш азыктарын кө зө мө лдө ө бө лү мү нү н начальниги.

***

Порт-о-Пренс, le 16-июль, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

"Чийки жеген" китебиӊ из ү чү н чоӊ рахмат. Бул китепти башынан аягына чейин окуу керек, анткени ал жалпысынан менин ө лкө мдү н жыргалчылыгы ү чү н болгон кө йгө йдү чечкен.

Китептеги сунушуӊ уз жооп берет деп ишенем
бардык талаптар жана бул жылы мыкты сатуучу болот.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

ДЕ ЛА ПОПУЛАЦИЯНЫН СЕКРЕТАРЬ ЖЕРАРД ФИЛИППО

МАМЛЕКЕТТИК,

Republique d'Haiii.

***

Берлин, 4-июнь, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Германиянын Демократиялык Республикасынын президенти Вальтер Ульбрихт сиз ага жиберген китепче учун чын журектен алкыш айтат.

Адаттагыдай эле, сиздин билдирү ү лө р майда-чү йдө сү нө   чейин сынга алынышы мү мкү н - анын кө бү
Албетте, эң башкысы адистин камкордугу: дарыгердин, диетологдун ж.б.

Германиянын Демократиялык Республикасынын екмету, езгече саламаттыкты сактоо министерствосу бул суроого зор кецул буруп жатат. Турмуштун сергек режимин тү зү ү   максатында акыркы мезгилде бул жерде комитет тү зү лдү , анын объекттеринин бири тамактануунун туура принциптерин жайылтуу болуп саналат.

HUTH, мамлекеттик канцлердин башкы кең ешчиси.

***

Ла Хабана, 1964-жылдын 24-декабрында.

Баалуу дарыгер:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura жана recoger дел mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia de líbro de intermedia.

Доктор Хосе Р.Мачадо ' ВЕНТУРА, МИНИСТР-ДЕ САЛУД ПУБЛИКА, Куба.

***

Ла-Пас (Боливия), 10-июль, 1964-жыл.

"Чийки тамактануу" китебиң издин кө чү рмө сү ү чү н чоң рахмат. Мен аны окуй элекмин, кээ бир бө лү мдө рү н гана карап чыктым. Аларда айткан идеяларың ыз талаштуу болсо да тү рткү берет. Мен азырынча аларга комментарий бере элекмин, бирок мен сиздерге китебиң изди кабыл алуу жана ал мага болгон кызыгууну билдиргим келет.

Саламаттык сактоо министри доктор ГИЛЬЕРМО ЖАУРЕГУИ Г.

***

Београд, 20-апрель, 1964-жыл.

Бул сиздин китебиң издин «ЧИЙКЕН ТАМАКТАНУУ» аттуу кошумча нускасын мага жө нө ткө нү ң ү з ү чү н ыраазычылык билдирем.

МОМА МАРКОВИЧ , Саламаттыкты сактоо жана социалдык саясат боюнча федералдык катчы.

***

Ошондой эле кубаттоо жана ыраазычылык каттары келип тү шкө н тө мө нкү инсандардан:

Нидерландиянын ханышасы; Даниянын падышасы; падышасы Швеция; Бельгиянын королу; Италия Республикасынын Президенти Антонио Сегни; Австриянын президенти Адольф Шарф; Франсико Орлч, Коста-Риканын президенти; С Радхакришнан, Индиянын президенти; де Лисле, Австралиянын генерал-губернатору; Урхо Кекконен, Финляндиянын президенти; Ирландиянын президенти Имон де Валера; П. Ван де Калсейде, медицина илимдеринин докт Дү йнө лү к саламаттыкты сактоо уюмунун директору, Копенгаген, Дания; Мис ла Марш, Улуттук саламаттыкты сактоо жана бакубатчылык министри, Канада; СН. Шапира, Израилдин ички иштер министри; Альфонсо Понсе Арчила, саламаттыкты сактоо министри, Гватемала; Эфиопиянын коомдук саламаттык сактоо министри Аббебе Ретта; Юичи Сайто, Саламаттыкты сактоо министрлигинин башкы байланыш кызматкери жана

Welfare, Токио; Шри Моханлал Вяс, саламаттыкты сактоо жана эмгек министри, Гуджарат, Индия; МакЭнти, саламаттыкты сактоо министри, Ирландиянын; Марга АМ Кломпе, Нидерландиянын саламаттыкты сактоо министри; Джорджио Борг Оливье, Мальтанын премьер-министри; Гудрун Санц жана Элси Ваерндт, Нобель Фонду, Швеция; Дж Гримонд, Либералдык партиянын Лондондогу лидери; Люксембургдун премьер-министри Пьер Вернер; Шон Ф Лемасс, Ирландиянын премьер-министри; Роберт Г. Мензис, Австралиянын премьер-министри; Мехди Наваз Жунг, Гуджарат штатынын губернатору, Индия; Махараджа Шри Жая Чамараджа Вадияр Бахадур, Мадрас шаарынын губернатору, Индия; Индиянын тамак-аш жана айыл чарба министри С.К.Патил; ПС Сен, Батыш Бенгалиянын башкы министри, Индия; Уильям Гопаллава, Цейлондун генерал-губернатору; Лестер Пирсон, Канаданын премьер-министри; Сампурнананд, Ражастандын губернатору, Индия; Шри Партап Сингх Кайрон, Пенджаб штатынын башкы министри, Индия; Роберт Фрейзер, Көз карандысыз телекөрсөтүү органы, Лондон: Mr.

Сарноф, Улуттук телерадиокомпаниянын президенти, Нью-Йорк, ж.б
боюнча...

Каттар көптөгөн өлкөлөргө жөнөтүлдү, бирок өзүңүздөр байкагандай, каттардын бир бөлүгү алардын жалган, коркунучтуу жана эркиндикке каршы саясатынан улам ачарчылык, жакырчылык жана башка көйгөйлөрү бар алсыз мамлекеттердин саясатчыларына жөнөтүлгөн. жана өз элине жардам бергиле, ошондо алар бай жана тынч өнүккөн мамлекет боло алышат. Чийки вегетариандык алар жолун өзгөртсө, алар үчүн ачкыч болуп саналат.

Веган коомунун расмий органында (1964-ж., сентябрь) төмөнкүдөй билдирүү жарыяланган: «Ал табигый эмес тамактануу деп билген нерседен 10 жаштагы уулу менен 14 жаштагы кызынын кайгылуу өлүмү, Аршавир Тер Хованнесян диетаны терең изилдөөгө мажбур кылды — натыйжада биз Тегерандан алганыбызга кубанычтабыз (7/2d) 'ЧАЙК ЖЕГЕНДИН' китепчеси.

Ал ынандырарлык жол менен биздин дээрлик бардык алдын ала ойлорубузду жок кылат диета жөнүндө, ал тургай, вегетариандыктар, алардын бышырылган тамактары менен, бир аз солкулдашы мүмкүн.

Синтетикалык витаминдер жө нү ндө эч кандай нонсенс жок жана балким, анын чийки тамак-ашты ачык кармануусу менен ал B12 витамининин жана башка "маанилү ү " витаминдердин богейинин жолун кө рсө ткө н болушу мү мкү н.

Биз анын аргументтерин айта албайбыз, бирок анын кызы алты жашар Ө мү рү ндө бир даана бышырылган же бузулган тамакты жебеген Анахит ө зү иштеп чыккан диетанын эффективдү ү лү гү нү н айкын далили болуп саналат жана биз бул жерде келтиребиз..."

Андан кийин алар аягына чейин берилген тиркемени басып чыгарышат китеп, ошондой эле Анахиттин сү рө тү .

***

Уилмслоу, 20-апрель, 1964-жыл:

Чийки жегендин кө чү рмө сү н жибергениң из ү чү н чоң рахмат'. Мен бул идеянын негиздү ү экенине ишенем жана биз чийки тамак-аш диетасынын эбегейсиз калыбына келтирү ү чү сапаттарын билебиз.

Мага сү йкү мдү ү кызың ыз Анахиттин сү рө тү н жиберү ү нү кааласаң ыз (Арткы мукабадагыдай), мен аны ушул жылдын аягында сиздин китебиң издин тиркемеси менен бирге THE BRITISH VEGETARIAN журналында басып чыгарууга кубанычтамын.

GEOFFREY L. RUDD, Секретарь жана Редактор, Вегетариандык Коом

Джеффри Л. Радд, Банк аянты, Вилмслоу, Чешир, Англия.

***

Малага, 28-май, 1965-жыл.

Кымбаттуу досум,

Сураныч, бизге "Чийки тамак" боюнча эң сонун китебиң издин ондогон нускасын дароо жө нө тү ң ү з. Биз кайра сатуу курсу боюнча эсеп-кысапты тез арада жө нө тө бү з. Биз ушул кү здө Англия жана Уэльс боюнча лекциялык тур жасайбыз жана ал жерде китепти жакшы пайдага колдонобуз деп ү мү ттө нө бү з.

Х.ДЖЕЙ ДИНШАХ, АМЕРИКАЛЫК ВЕГАНДЫК КООМУНУН Президенти, Х.Джей Диншах, Пресс. Малага, Нью-Джерси, Америка Кошмо Штаттары

***

Маркум доктор Бирчер-Беннердин уулу доктор Ральф Бирчер а органы DER WENDEPUNKT гезитинде алты беттен турган башкы макала Цюрихтеги Бирчер-Беннер клиникасы (май, 1964), "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Баары же эч нерсе-доктринасы) Тамактануу), болжол менен тө мө нкү чө чагылдырууга болот:

"Дү йнө нү н эки башка бурчунда, экө ө таптакыр карама-каршы тамактануу доктриналары алдыга коюлган. Калифорнияда Вирниц аттуу экспериментатор 48 химиялык заттын аралашмасынан дээрлик даамсыз азыктык порошокту ойлоп тапты. Бул жасалма «тамак» менен ал 18 соттолгонго эксперимент жү ргү зү п, анын жыйынтыгын кү тпө стө н, журналисттерге эртерээк келечекти ачып берет.» Ошол окумуштуу деп аталган адамдын абсурддуктары тууралуу бир аз кеп кылгандан кийин, рецензент сө зү н улады. ; Экинчи жагынан, биздин карап чыгуу столубузда тамактануу боюнча такыр карама-каршы окуу бар, “Баары же эч нерсе” позициясын билдирген кичинекей китеп бар: Aterhov/Raw-Eating. мыкты англис жана эки массалык армян томдорунун кыскача болуп саналат.

Анда Ариананын эски жогорку маданиятынын уулу бар экени сезилет. Ө зү нө анча ишенбестен... ал таза жашылча азыгын адам ү чү н эң табигый жана бирден-бир туура тамак катары кө рсө тө т жана биздин компромисске умтулган доордо ал муну ушунчалык жаң ы, ачыктан-ачык адамдан тышкаркы абсолюттук менен жасайт, балким, мү мкү н Ошол кичинекей китепти немис тилине которуу ү чү н акча тө лө мө к.

Менин концепцияларымдын орчундуу пункттарын биринин артынан бири кайталагандан кийин, жазуучу менин пайдама айткан айрым илимий фактыларды айтат;

"Кырк жыл мурун Уолтер Соммер эмне ү чү н Бирчер-Беннер чийки тамакты адам ү чү н бирден-бир азык деп жарыялоодо мынчалык алыска барбаганына кызыккан. Акыркы иликтө ө лө ргө ылайык, Атерховдун пайдасына чындык (Reader's Digest, январь, 1964)

адам чындыгында бир жарым миллион жыл бою (дээрлик таза) чийки өсүмдүк азыгы менен жашап келген жана ошону менен алөзүнүн эң жогорку табигый өнүгүүсүнө жеткен деп божомолдоого болот. Атерховдун пайдасына азыркы кездеги азыктандыруучу заттар менен витаминдердин ортосундагы тең салмактуулуктун жоктугун, «стимулданган ачкачылыкты», «ден соолуктун начарлашындагы кечиктирүү мезгилин (Dammerungszone), жугуштуу ооруларда «жердин» ролун, жаңы жашылчаларды азыктандырууда метаболизмдеги чоң экономика, өсүмдүк протеиндеринин, өзгөчө чийки тамак-аштын биологиялык артыкчылыгы, тамак-аш азыктарынын бүтүндүгү, эч качан бузулбашы керек жана азык-түлүктүн бүткүл дүйнөлүк жетишсиздигинин шартында мындай тамактануунун келечеги. ”

Серепчинин айтымында, эркектер ошол эки экстремалдык уюлдун ортосунда толкундашат. Анын ою боюнча, «эч качан ортодо эс албоо» туура болмок. Ал окурманга Вирницке караганда Атерховго алда канча жакын турууга кең еш берет.

***

Эшингдон, Рочфорд, 28-февраль, 1964-жыл.

Урматтуу мырза,

Чийки жеген китебиң изди көргөнүң үзүчүн рахмат. Биздин тизмени билсең из Басылмалардан сиз биздин негизги жобоң узга чын жүрөктөн макул экенибизди түшүнөсүз. Биз сиздин көз карашың ызга толук тилектешпиз жана бул Компаниянын ишмердүүлүгүнө байланыштуу сиздин тыянактарың ызга сөзсүз кошулабыз.

Балдар үчүн тамак-аш темасына жасаган мамилең из бизге жагат. Бул абдан чын эле жакшы. Кичинекей бала чийки мөмө-жемиштин табигый даамын билип, бышырылган тамактарга бурушу керек экени чын. Жана сиздин темаң ызга ар тараптуу мамиле кылганың ызга суктанабыз, анткени 53 беттин ичинде сиз ден-соолукта жашоо, же ооруну жеңүү жана/же алдын алуу, ошондой эле ооруну жеңүү жана/же алдын алуу көз карашынан алганда, бардык аргументтерди алып келдиң из. эске алуу

медициналык жана экономикалык кесепеттери, атүгүл бүткүл дүйнө үчүн этикалык натыйжага тийешелүү.

...Тилекке каршы, адамзатка кайрымдуу боло турган адамдар "түзүү" аркылуу иштебесе, мактоо жана башка (материалдык) сыйлыктарды алышпайт. Болбосо, илимпоздор тарабынан «изилдөө» үчүн берилген жүз миң деген фунттун ондон бир бөлүгүн да эмне кылмак эмес, бирок натыйжасы чындап зыян келтирбесе да, көп учурда бир канча убакыттан кийин гана бланктарды тартат.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Эшингдон, Рочфорд, Эссекс, Англия.

***

Мексика, DF 23-апрель, 1964-жыл.

Урматтуу Гованнессиан мырза:

ЧЫЙЫК ЖЕГЕН китебиңизди жаңы эле алдык
Бир караганда, бул абдан кызыктуу экенин жана сиз адамдарды эң жакшысы жаратылышка адам баласы жасаган абсурд өзгөрүүлөрсүз ээрчүү экенине ишендирүүгө аракет кылып жатканыңызды түшүнөм.

Ing. КАРЛКС ПРИЕТО ЛОСАНО. Башкы менеджери. ИНТЕР - АМЕРИКАЛЫК АССН. САНИТАРИЯЛЫК ИНЖЕНЕРИЯ, Альфонсо Эррера, 11-103, Мексика 4, DF

***

Достор үйү, 13-апрель, 1964-жыл.

Чийки жеген боюнча китебиңиз Достордун Кызмат Кеңешине келди жана мен аны окуугa кызыктым. Мен аны Достор Вегетариандык Коомунун китепканасына жөнөтөм, ал жерде башкаларга пайдалуу болушу мүмкүн деп үмүттөнөм. Сиздин жазуу жана чийки табигый тамак-аш менен жөнөкөй жол менен жашап жаткан жакшы иш үчүн рахмат. Бул мага дүйнөнү азыктандырууга жана жер бетинде тынчтыкка болгон үмүттүн белгиси болуп көрүнөт. Мен ишенем

бизди рухий жарыкка кө бү рө ө к сезимтал кылышы керек. Азыркы учурда мен вегетарианмын (вегетариандык, жумуртка, сү т, бал ж.б. ичпейм), андыктан мен сиздин сунуштарың ызды баалайм жана муну жашоонун туура жолу катары кабыл алган адамдардын саны кө бө йү п жатканына ыраазымын. Азыр вегетариандык жана тынчтыкты сү йгө н ар кандай коомдор, гуманитардык адамдар бар, алар дү йнө лү к биримдикке жардам бериши керек.

QUENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Лондон, NWI

***

Израиль, 22-январь, 1965-жыл.

Урматтуу мырза,

Raw-Eating' китебиң изди окугандан кийин, англис тилиндеги башка китептериң изди да окугубуз келет... Эгер адамдар денесине таштанды таштабай, ден-соолукта жана бактылуу боло аларын ойлоп, тү шү нсө ! Сиз биздин замандын пайгамбарысыз.

M. NEZAH, натуропатия доктору, Пресс. Израиль Натуропатиялык ассн.
Незах Этейт, Мишмар Хашива, Израиль.

***

Урматтуу мырза:

Мен сиздин "Чийки жеген" китебиң изди окуп чыктым жана мага абдан жакты. Бул бардык жагынан абдан кызыктуу, анткени тамакты табияттын ө зү чыгаргандай жеш керек.

Сиздин негизги ойлоруң уз менин китептеримде жана жазууларымда сакталып калган ойлорум менен бирдей... Эгер идеяны кабыл алсаң ыз, мен аны испан тилине которгум келет. Эгер каршы болбосоң уз, мага кө чү рмө сү н ө зү мө жө нө тү ң ү з. Мен аны испан журналы ү чү н карап жатам: Bionomia, Мадридде, Испанияда басылып чыккан ...

A. Severon, натуропатия доктору, Колунга, Ла Риера, Испания.

***

Бостон, 5-июль, 1966-жыл.

Саламатсыздарбы господин Атерхов:

Тиркелгенде сиз чийки жегениң издин жети китепчеси ү чү н он доллар таба аласыз. Бул сиздин №1 бюллетениң изди мү мкү н болушунча кө п жө нө тү ү баасын жабуу ү чү н ү ч долларлык балансты калтырат.

Биз сиздин №1 бюллетениң изге абдан кызыгып жатабыз, анткени биз анын кө чү рмө сү н ден соолугуна байланыштуу кө йгө йлө рү боюнча бизге кат жазган кө птө гө н адамдарга почта аркылуу жө нө ткү бү з келет. Бул кө птө гө н адамдар ү чү н бата болот деп ишенебиз.

№1 бюллетениң издин мимеографиялык кө чү рмө сү н жасоого уруксат берсең из, биз ыраазы болобуз, анткени, албетте, сиздин уруксатың ызсыз муну жасоону ойлобойбуз. Эгер уруксат берилсе, биз бир дагы сө здү кошуп же кемитпейбиз. Биз коммерциялык эмес уюмбуз жана азап чеккен адамзатка табияттын бизге берген ден соолугуна кайтууга жардам берү ү нү чын жү рө ктө н каалайбыз. Сиздердин да ушундай каалоолор тү ркү болгонуна биз ынандык.

Урматтуу господин Атерхов, сиз буга жекече кецул бурасуз жана сизге ынгайлуу болгондон кийин аба почтасы аркылуу сизден кабар алууга уруксат бересиз деп ишенемин. №1 бюллетениң издин бир нечесин аба катың ызга кошуп койсоң уз, биз абдан ыраазы болобуз».

Негиздө ө чү сү , ЧЫГУУЧУ КҮ Н, УЛУТТУК МЕДИЦИНАЛЫК-ФИЗИКАЛЫК ИЗИЛДӨ Ө FOUNDATION, Inc.

1908-жылы Никола Тесла, Томас Эдисон жана Фрэнсис Ричардс тарабынан «Фундаменталдык изилдө ө коому» катары уюштурулган. Энн Вигмор, ДД Аткаруучу президент, 25 Exeter St. Boston

***

Лос-Анжелес, 23-июнь, 1966-жыл.

Урматтуу бир тууганым:

Жазуучу жакында колуңузга чийки жеп-жегени деген акылман, агартуучу китебиңизди алып, аны абдан жактырды. Ал сиздерди ушул үйрөнгөн презентацияңыз менен чын жүрөктөн куттуктап, өзгөчө бышырылбаган, табигый тамактарды жегениңизди кайраттуулук менен колдогонуңуз жана колдогонуңуз үчүн айткысы келет.

Бул диеталык жол-жобосу көптөн бери чын жүрөктөн жазылган, чындыгында, электромагниттик терапиялык аспаптарды жасоо менен алектенип, ал 40 жыл мурун же 1926-жылы дарыгерлер жана медайымдар үчүн бир нече диетаны жазган, алар «чийки» басымдуулук кылууну сунуш кылган. күнүмдүк рациондогу азыктар...

Жазуучу ошондой эле электромагниттик эманация жана нурлануу тармактарында, кийинчерээк айыл чарба химиясынын маанилүү предметтеринде сандык гана эмес, сапаттык талаптарды камтыган, бүгүнкү күндөгү адамзаттын кооптуу муктаждыктарын канааттандыруу үчүн узак изилдөөлөрдү жүргүзгөн...

Андан ары улантуудан мурун, мурункуларыңыз барбы деп сурай алабыз томдору англис тилинде жазылган? Алардын бири армян тилинде басылганы байкалат. Эгер ошондой болсо, жазуучу сиздин урматтуу гуманитардык ишиңизди толук түшүнүү үчүн изилдөөнү каалайт.

Түшүндүрүү жолу менен, жазуучу арнаган деп айтууга болот «Адамды сезгичтик менен куткаруу» деп аталган, чындыгында терең теманы камтыган бүткүл трактатты бүтүрүү үчүн бир топ убакыт жана күч керек...

Бул миссионерди токтотуудан мурун жазуучу сиздин китебиңиз адамзатка кошкон баалуу салым экенин жана кеңири окууга жана изилдөөгө татыктуу экенин айта алабы? Адам өсүмдүк жашоосунун бир гана канааттандырарлык азык-түлүк фабрикасы экенин, жаныбар да, ал да өсүмдүксүз жашай албасын, анын ырыскысы үчүн керектүү минералдарды жана маңызын органикалык абалда сиңирип алуучу формада жаратып, камсыз кыла албайт деп эсептебейт. Ал дагы эле эсептейт окш

"чийки" тазаланбаган, чийки, жараксыз жана аны колдонууга же ырахат алууга даяр эмес...

Улуу доктор Алексис Каррель мындан бир нече ондогон жылдар мурун жазгандай: «Адамдар заманбап цивилизацияны азыркы агым менен ээрчий алышпайт, анткени алар бузулуп баратышат. Аларды инерттүү материя илиминин кооздугу кызыктырды. Алар өздөрүнүн денеси жана аң-сезими жылдыздык (астралдык) дүйнөнүн мыйзамдарына караганда бүдөмүк, бирок катаал табигый мыйзамдарга баш ийгендигин түшүнүшкөн эмес. Алар да жазаланбай туруп, бул мыйзамдарды бузууга мүмкүн эмес экенин түшүнүшкөн жок. Демек, алар космостук ааламдын, өз адамдарынын жана ички жан-дүйнөлөрүнүн, ошондой эле алардын ткандарынын жана акыл-эсинин зарыл болгон мамилелерин үйрөнүшү керек. Эгер ал бузулса, цивилизациянын кооздугу, ал тургай физикалык ааламдын улуулугу да жок болуп кетет». Доктор Каррель көп учурда чоң ооруканалардын курулушу бир гана кесепеттер менен күрөшүүнүн ордуна, себептер менен күрөшүү зарылдыгын жеңе албасын айтып келет.

Демек, биз адамзатты тарбиялоо жана табигый негиздерге, акыл-эстүүлүккө жана өз милдеттерибизди жана милдеттерибизди аткарууга кайтып келүү үчүн көп нерсе кылышыбыз керек.

Доктор АРИХУР Б. УОЛКЕР, 439 С. Шербурн Драйв, Лос-Анджелес, Калифорния, АКШ

***

Allegany, NY 28-октябрь, 1966-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Сиздин "Чийки тамак" китебиң издин бири менин колума тийип калды анын мазмунуна абдан таасир эткен; ушунчалык көп, мен чийки тамак режимин кабыл алдым. Бул жерде менин фермам бар, анда мен өзүмдүн мөмө-жемиштеримди, жаңгактарымды жана жашылчаларды органикалык түрдө өстүрүп жатам жана мен башкалардын кемчиликсиз ден-соолукка жетишине Raw Eating аркылуу жардам берүүгө кызыгам; Ушуну эске алып, мен сизге 30 нуска үчүн төлөмдү жабуу үчүн 20.00 долларга банктык трафикти жөнөтүп жатам.

сенин китебиң . Ошондой эле №1 бюллетениң издин бир нече нускасын досторума тартуулоо ү чү н ыраазы болом...

Мен сиздин китебиң изди бул ө лкө дө жайылтуу ү чү н колумдан келгендин баарын жасайм, анткени ал мага чыныгы ден соолуктун жакшы жолун табууга жардам берди. Мен Америка Кошмо Штаттарында чоң жолдоочуларым бар жана мен туура тамактануу жана жашоо аркылуу ЖАКШЫ ДЕН СООЛУКка арналганмын. Мен Американын табигый гигиена коомунун мү чө сү мү н. Мен сиздин китебиң из аркылуу Чийки жеген Жакшы Кабарды жайылтууну улантууну кө здө п жатам жана бул сиздин китебиң из ү чү н дагы кө п буйрутмаларды алып келет деп ишенем. Бул жерде менин кооз фермам бар, эгер бул ө лкө гө келсең , келип менин коногум болуп калууга болот.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Аллегани, Нью-Йорк. президент " Тынчтык : Эркектерге жакшы ниет"

***

Дан шалбаалары, 1-сентябрь, 1966-жыл:

Урматтуу досум, мен вегетариандык жана чийки тамактануучумун, мен муну кабарлайм жана ү йрө тө м. №1 бюллетениң изди “Моунт Сион Репортер” журналынан таап алып, аны кесип алып, кайра басып чыгардым... Сизден сурабай эле ушинтип бутуң узду тебелеттимби, басып чыгарууга укук бересизби? оорулуу досума бекер берейинби? Сураныч, мага "Чийки жегенди" жө нө тү ң ү з, эгер бул Табигат Табигатына барабар болсо, мен алардын кө бү н кесиптештериме беришим керек болот. Мен да трактистмин, бирок мен дарыгер эмесмин...

11-декабрь, 1966-жыл:

Сенин жакшы катың менен бирге китептерди алганыма аябай сү йү ндү м... Досум, сенин китебиң мыкты деп ойлойм; Мен табияттан кичинерээк издеп жү ргө м. Элге чийки тамак-аштын баалуулугун тү шү ндү рү ү дө н ө ткө н жакшы иш жок. Менин оюмча, сиздин китебиң из чоң ураак китеп сыяктуу эле менин муктаждыктарыма жооп берет жана ал дагы жакшы нерселерди алып келет. Ооба, сен жиберген китептерди колдоно алам... Мага дагы сенин китептериң керек

китептер. Мен Флоридага миссионердик сапарга бара жатам жана бул турдо сиздин көптөгөн китептериң изди колдоно алмакмын. Мен чийки тамакты ушул формада жайылтууну көздөп жатам, ошондой эле кээ бир учурларда аларды чийки диетага киргизүүгө чакырдым. Учурда бир айым өлүм алдында жатат, аны дарыгерлер өлүп кете жаздады. Ал менден диета кармоого жардам беришимди суранып жатат, мен муну жакында жасайм деп үмүттөнөм...

Миссис IW Кэрролл, куту 240, Дэн шалбаалары, Америка Кошмо Штаттары

***

Израиль, 22-август, 1966-жыл.

Абдан урматтуу господин Атерхов. Мен бүгүн сиздин эң сонун китебиң изди ЧИЙКЕН ЖЕГЕНДЕРДИ окуп бүтүргөнүмө абдан кубанычтамын. Эгерде адамзат качандыр бир күнү табигый тамак-аштын маанилүүлүгүн түшүнсө, бул адам жашоосунун тарыхында жаңы доордун башталышы болот; ал жөн эле БЕЙИШ болот.

Уруксатың ыз менен өзүмдү тааныштырайын. Менин атым Жозеф Разон, мен 43 жаштамын, үч жыл мурун Израилге келген жана Купат Холим медициналык уюмунда дарыгер болуп иштейм. Күнүмдүк жумушумда өзүмдү бактылуу сезбейм, анткени мен дары (уу) жазып берүүгө милдеттүүмүн. Мен мүмкүн болушунча аз өлчөмдө (primum non nocere) жазып берүүгө аракет кылсам да, менин уу түртүүчү практикам мени канааттандырбайт! Мен иштешим керек, анткени мен үй-бүлөлүү адаммын! Менин аялым Тегерандык... Китебиң изди окуп чыгып, сизге кат жазайын деп ойлодум жана менин аялым үчүн перс тилиндеги адабияттарды бизге жөнөтүсүзбү деп сурандым. Табигый тамак-аш жана анын адам организмине тийгизген таасири тууралуу окуса, биздин балабызды (биз бала күтүп жатабыз) өлүк элементтер менен тамактандырууга батына албасына ишенем!

Мен бир нече жыл мурунку Стамбулдагы ишмердүүлүгүм тууралуу бир нече маалымат бергим келет. Мен «Түрк вегетариандык-гигиеналык коомунун» башкы катчысы болчумун жана кыймылдын эң активдүү мүчөлөрүнүн бири болчумун. Ал жерде медициналык уюмдар жана химиялык өнөр жай биздин вегетариандык кыймылыбызда уулары үчүн коркунучту көрүштү жана мен еврей катары алар оңой эле жок кылуучу эң алсыз жер болчумун. Алар

менин инсаныма бир топ зыян келтирип, мен туулуп-өскөн, окуган, элин сүйгөн өлкөмдү биротоло таштап кетүүгө аргасыз болдум. Бирок мен Израилге келишим керек болчу. Бактыга жараша, бул жерде вегетарианчылык жана табигый жашоо жөнүндө эркин сүйлөп, жаза алабыз. 20дан ашык натуропатиялык дарыгерлер бар жана бизде Галил тоолорундагы SATAD шаарына жакын жерде вегетарианчылардын АМИРИМ айылы бар!

Бир жума мурун бул жерге экинчи жолу бардым, өзүмдү бактылуу сезип, ошол жерде калып жашагым келди. Бирок биринчи кезекте жубайымды көндүрүшүм керек. Сураныч, мага ушул темага байланыштуу перс тилиндеги адабияттарды жөнөтүүнү суранам.

АНАХИТтин сүрөтүн көрүү ырахат болду, ушунчалык сүйкүмдүү жана дени сак. Сүрөтүнө карап эле анын ден соолугун сезсе болот.

12-ноябрь, 1966-жыл:

Сиздин абдан кызыктуу китепчең изди алуу абдан кубанычтуу болду.
Анын перс тилиндеги версиясында тамактануу. Мен сизге ыраазымын жана жубайым теманы жакшыраак түшүнөт деп ишенем. Ошондой эле балам бышырылган, табигый эмес тамак-аштын зыянынан кутулса деп ишенем!...Медициналык уюмда иштегениме карабай, гигиеналык жашоо образын кармагысы келген адамдарга кам көрөм. Мен Түркияда жүргөндө табигый гигиенист катары бейтаптарымды карап жүрдүм. Азыр Израилде мен биринчи кезекте жашоом керек, ошондуктан мен медициналык уюмда иштешим керек.

Эртеби-кечпи мен баң гисиз талаада гана иштешим керек болот. Бирок
Курортсуз бул жетиштүү канааттандырарлык эмес, ошондуктан кээ бир натуропатиялык дарыгерлер менен бирге бизге жардам берүүгө даяр адамдарды издеп жатабыз! Жакынкы келечекте бул тууралуу кененирээк айтып берем деп үмүттөнөм.

Доктор Джозеф РАЗОН, 170/2 Арлозоров көч. Кирят- Малахи, Израиль

***

Болдуин Парк, Калифорния, 14-апрель, 1966-жыл.

Кымбаттуу досум:

Мен сиздин чийки тамак тууралуу макалаң ызды Иерусалимдеги (Израиль) «Mount Sion Reporter» журналынан кө рү п кубандым. Редактор менин агам. Анын гезитинде китебиң из жө нү ндө айтканың ызга кубанычтамын. Мен чийки тамак-аш боюнча кө бү рө ө к адабияттарга абдан кызыгам, ошондуктан мен бул абдан зарыл болгон чындыкты жайылтуу ниетим менен, менин биринчи буйругумду жө нө тү п жатам.

20-июнь, 1966-жыл.

Сиздин баалуу китептериң изди алдым. Алар мага керектү ү нерсе... Мен баалайм китептерди абдан жакшы кө рө м, жана ар кайсы улуттагы кө птө гө н адамдар аларды табат деп ү мү ттө нө м, анткени менин бактыма жараша...

13-ноябрь, 1966-жыл. «Чийки жеген» китебиң изге дагы заказ бере алам деп кубанып турам. Алар элге керектү ү нерсе. Мен бул заказды эртерээк жө нө ткү м келди, бирок акчаны аямайынча кү ттү м. Кийинки жолу мен эртерээк заказ кылсам болот деп ойлойм, анткени менде кээ бир нерселер камтылган... Мен жалгыз жашайм, 1967-жылдын 5-февралында 89 жашта болом, ошондуктан китептерди алып чыгып, сата албайм. жаш адам болот. Китептерге атымды, дарегимди жазып, окуй тургандарга карызга берип жатам. Мен китептердин жылып кетишин каалайм, ошондуктан аларды бирө ө нү н ү йү нү н жанында жаткырбайм... Мен дээрлик бардык убакта билгенимдей табигый тамак-аш ыкмасын колдонууга аракет кылып келем.

акыркы эки жыл. Мен кечке чейин бакчамда иштедим, чарчаган жокмун...

ORAF. КАРПЕНТЕР, Калифорния, АКШ

***

Альберта, 9-апрель, 1966-жыл.

Урматтуу мырза,

Мен "Моунт Сион кабарчысынын" окурманымын жана "Чийки тамактын баалуулугу" деген макалага кызыгам. Мен 75 жаштамын жана чийки тамак-аш диетасынын сапаттарынан пайда алгым келет. Мурунку кү ндө рү мен спортчу болгом, бирок бышырылган тамак-аш диеталарына арналган.

Кыйынчылык - Канадада минералдык инъекцияларсыз жашылча-жемиштердин туура тү рү н алуу.

Джордж Бэйн Сатерленд, Канада.

***

Суонси, 1-март, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Январь айынын башында, "БҮ ГҮ Н" программасын кө рү п жатканда Менин телевизорум, мен сенин китебиң ди кө рү п, андан бир нече ү зү ндү лө рдү укканда электрлендим. Мен сиздин китебиң издин кө чү рмө сү н алууну абдан кааладым. Ошентип, мен Би-Би-Сиге басып чыгаруучу жө нү ндө керектү ү маалыматтарды жаздым. Бирок, алар мага бир гана даректи жө нө тү шкө ндү ктө н, сизге ыраазычылык билдирип, кабарың ызды жайылтууда ийгиликтерди каалоо ү чү н гана жазууну чечтим. Мен чын жү рө ктө н кошулам, тамак-ашка болгон кө з карандылык бардык жамандыктын эң зыяндуусу. Эгер адамзат сиздин китебиң изде айтылгандай, тамактануу салттарын ө згө ртсө , бул кандай гана башка дү йнө болмок. Сиздин ү лгү ң ү з – бү гү нкү кү ндө адамзаттын жыргалчылыгы ү чү н жасалган эң жогорку аракет. Сага салам – бул доордун эң улуу Пайгамбары...

29-апрель, 1964-жыл. Ө ткө н шаршемби кү нү сенин китебиң , катың келген кандай бактылуу кү н эле. Ал сиң ип кетти, кээде мени таң калтырды. Баарынан маанилү ү сү , ал мени кайрадан жарыктандырып, шыктандырды. Бала кезимден бери жекшембилик мектепте бир нече цитаталарды жаттап алганымда, ЧЫНДЫКты издедим. («Силер чындыкты билесиң ер, чындык силерди боштондукка чыгарат»). Издө ө мени ар кандай чиркө ө лө р аркылуу Рационализмге, андан кийин Азык-тү лү к реформасы менен вегетарианизмге жана табияттан айыктырууга жана акырында жашоо кө йгө йлө рү н бирден-бир алгылыктуу (мен ү чү н) тү шү ндү рү ү чү Теософияга — Карма жана Реинкарнацияга алып келди. Кандай узак жол болду. Мына, акырында, сенин китебиң ди карап, мен "БУЛ БУ" деп сезип жатам. Ушундай сонун белек ү чү н рахмат, катың ызды да баалайм...

3-февраль 1966-жыл. Сизден дагы бир жолу угуу мен учун зор кубаныч болду Сиздин баракчаң ыздан сизден ү лгү алгандардын кө птө гө н ийгиликтери тууралуу биле аласыз... Менин неберем жө нү ндө билү ү гө кызыкдар болосуз. Ал 1964-жылы нерв оорусунан жабыркап, бир аз убакыт психикалык ооруканада болгон. Ал чыккандан кө п ө тпө й, мен ага сиздин китебиң издин кө чү рмө сү н жө нө тө алдым... Ал Чийки жегенге ө рдө ктү сууга салгандай алып барып, эң сонун айыгып кетти. Бул анын бү т дү йнө гө болгон кө з карашын жана инсандыгын ө згө рттү жана ал азыр окууда жакшы ийгиликтерди жаратууда. Ал Манчестер университетинин искусство факультетинин студенти.

Миссис Гена Харрис, 11Hston Place, West Cross, Суонси, Гламорган, Англия.

***

Тү штү к деӊ из, 20-февраль, 1964-жыл.

Урматтуу мырза,

Кантип алса болот кенен маалымат берип койсонуздар милдеттуумун АТЕРХОВдун «ЧАЙК ЖЕГЕН» китеби. Лондондогу Британ телерадиокорпорациясы китепти британ тилинде алуу мү мкү н эместигин айтып, мага сиздин дарегиң изди берди. Мен кө чү рмө сү болгум келет.

19-март, 1964-жыл. Ө ткө н бейшемби кү нү , 12-мартта мага алган чийки жеген китебиң из ү чү н чоң рахмат. Сиздин китебиң издин мазмуну чынында мен ү чү н ачылыш болду, мен адам баласынын муктаждыктары жана талаптары боюнча окуган эң сонун китеп болду. Мен да китептин темасы канчалык чын ыкластуу жана жү рө к жылытарлык деп ойлодум. Мен окуунун узактыгын жана китепти иштеп чыгууга жана даярдоого кеткен убакытты баалайм. Бул менин ага болгон сезимимдин ө тө начар чагылдырылышы жана мен башкалардын кызыгуусун арттыруу ү чү н болгон кү чү мдү жумшайм, бирок адамдар кандай экенин жана алардын адаттарын, ө згө чө тамактанууну ө згө ртү ү нү каалабай турганын билү ү оң ой иш эмес. бир. Ошого карабастан, мен аларды ынандырууга жана сиздин китебиң изге жө нө тү ү гө болгон кү чү мдү жумшайм... Эгер кызыксаң ыз, анда-санда иш кандай болуп жатканын айтып турам...

Миссис VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Хантс, Англия.

***

Санта Роза, 27-ноябрь, 1964-жыл.

Урматтуу мырза,

Мен сиздин "Чийки жеген" китебиңизди окуудан ырахат алдым жана өзүмдүн китебим болушун абдан каалайт элем. Эки досум менен талкуулагандан кийин, алар да бирөөнү алууга кызыгышат, ошондуктан мен үч китеп үчүн 4,50 долларга акча которууну тиркеп жатам... Мен бул китептерди алууну эңсеп жатам... Мен 100 пайызмын. "чийки тамактануучу" жана кызыккандардын арасында жакшы сөздөрдү таратып жатам. Чийки тамактар менин өмүрүмдү сактап калды.

21-январь, 1965-жыл:

$10,00 суммасындагы эсеп-фактура тиркелген "Чийки жегендин" 15 нускасын алгандан кийин, мен банктын транзакциясын тиркеп жатам... жана Чийки жегендин дагы 15 нускасы үчүн кошумча $10,00.' "Сиздин бул чоң эмгегиңиз аркылуу адамдарга чийки тамактарды жеш керек экенин түшүнүүгө жардам берүү мүмкүнчүлүгүн чындап баалайм. Рахмат.

2-февраль, 1965-жыл:

"Let's Live" журналынын көчүрмөсү Мартин Рейнекенин китебин окуу үчүн сиздики макала, "Чийки тамак-аштагы укмуштуу окуялар".

Бул айдагы санда жолдошум экөөбүздүн 100 пайыз чийки тамактарды кантип жей баштаганыбыз тууралуу катым бар. Биз буга абдан ынтызарбыз жана мүмкүн болушунча Мартинге тамактануунун ушул ыкмасын жайылтууга жардам берүүнү улантабыз.

Сиздин "Чийки жеген" китебиңиз абдан сонун. Мен абдан ыраазымын аны ушул билимге умтулган адамдардын арасында таратыңыз. Учурда алар аз экени чын, бирок убакыттын өтүшү менен түшүнүү көптөргө келет деп ишенем. Уккандар менен тынч иштөө абдан канааттанат.

6-май, 1965-жыл:

Мен сиздин катың ызды "Жашайлы" журналынын арткы сандарын сурап алдым, бирок мен Ден соолук азыктары дү кө нү бардык нускаларды сатканы ү чү н кечирим сурайм. Мен сизге май айынын санын жө нө тү п жатам жана сиз жазылууну каалабасаң ыз, тө мө нкү сандарды жө нө тү ү нү улантам.

Мен сиздин катың ыздын кө чү рмө сү н Мартин Рейнекке анын февраль айындагы макаласын сунуштагандай оң доо ү чү н жибердим.

Экинчи томуң уздун кө чү рмө сү бү тү п бү ткө ндө н кийин мага кызыкдар. Мен сиздин биринчи томуң узду сатууда жакшы ийгиликке жетиштим жана кээ бирлерин колумда калтыргым келет.

Миссис Хелен М.Булбек, 818 Cherry St. Santa Rosa, АКШ

***

Венеция, Калифорния, 29-сентябрь, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

"Чийки жеген" китебиң издин эки нускасы ү чү н чоң рахмат, мен аны абдан жактырдым.

Беш ай мурун бышырылган тамакты жегенди токтоттум. Мен 31 жаштамын жана ө зү мдү абдан жакшы сезем. Кү н сайын пляжда 2-5 миль чуркайм, сууда сү зө м, тоого чыгам. Ү ч жума мурун мен бир кү ндө Утини тоосуна чыктым. Айлануу 26 миль жана тоонун бийиктиги 14 500 футтан ашат. Менин тамыр кагышым 58-60. Мен мунун баарын силерге бышпаган тамак адамзаттын бардык азап-кайгыларына жооп болорун билиш ү чү н айтып жатам.

Мен сиздин китебиң изди Кошмо Штаттарда (жана, балким, Канадада) сатууга абдан кызыкдар болушум мү мкү н. Сураныч, 500 же 1000 нускага канча сурасаң ыз, айтып коюң уз...

6-февраль, 1966-жыл:

Жубайым экө ө бү з эки жылдан бери 100 пайыз чийки тамактанабыз диета абдан жакшы натыйжаларды берет. Тиркелген мен сизге жубайым Ширли жазган жана 1965-жылдын июль айында 'LET'S LIVE' журналында басылган макаланы жө нө тү п жатам. Бул макаланы жана тиркелген сү рө ттө рдү колдонууга уруксат беребиз. Сү рө ттө рдү н бири чийки вегетариандык болгон биздин абдан кымбат досубуздун сү рө тү . Ал жылаң ач арстандар (африкалык) менен кү рө шө т жана бул арстандардын бардык тиштери жана тырмактары бар. Анын аты МИККИ СОЛОМОН.

Тамак-ашыбызды чийки жегенден бери жашообузда ө зү бү здү мынчалык жакшы сезген эмеспиз. Сиздин китебиң из чийки тамактар жө нү ндө эң мыкты китеп жана биз сиздин китебиң изди кө п окуйбуз. Биз чийки тамак-аш тууралуу чындыкты жайылткыбыз келет... Сиздин эң сонун китебиң из кө п адамдарга жеткиликтү ү болушу керек деп ойлойбуз. Тиркемеде $20.00 акча заказы бар...

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Венеция, Ка. АКШ.

***

Колумбия, С.С. 7-январь, 1965-жыл:

1964-жылы декабрда Let's Live журналында ЧИЙКЕН ЖЕГЕН китепчең из жө нү ндө макала мага абдан жакты. Мен жазуучу Мартин Дж. Фриц, ал мага Британдык вегетариандык журналга жазууну кең еш кылды жана алар ө з кезегинде мага сиздин дарегиң изди беришти...

АЙЫМ. АЙРЕН ГОЛЕМОН, АКШ А

***

Менин персче китебимди окугандан кийин Абадандагы бир мырза жазган катынан ү зү ндү :

Абадан, 25-июль, 1965-жыл:

Урматтуу господин Атерхов,

Сиздин кичинекей китепчең из менин психикалык кө з карашымда чоң ө згө рү ү лө рдү алып келди, ошондуктан мен ө зү мдү чийки жегич катары эсептейм. билбейм

кантип рахмат. Ө мү рү мдү сага карызмын десем аша чапкандык болбойт. Сен биздин замандын Исасысың , оорулууларга, жарым жандыктарга ө мү р бергенсиң , анан кандай таттуу жашоо!... Сенин китебиң ди окуп, жашоо образын ө згө ртпө й турганы мага укмуштай сезилет.

Садарат, Абадан, Персия.

***

Менин чоң томдугум армян тилинде жарык кө ргө ндө н кийин, чийки-тамак-аш Арменияда бир топ жактоочуларды ээ болуп жатат.

Ереван, 24-март, 1961-жыл.

Урматтуу господин Хованнесьян,

Армениянын Илимдер Академиясынын Борбордук китепканасы сиздин эмгегиң издин «Чийки тамак» аттуу биринчи томун ыраазычылык менен кабыл алды. “Чийки тамак” аттуу эмгегиң изге биздин кө п сандаган окурмандарыбыздын суроо-талаптарын канааттандыруу ү чү н, буга чейин жө нө тү лгө н эки нуска дайыма тиражда болуп, бир топ кечигү ү лө ргө жол берилип жаткандыгын эске алып, биринчи томдун беш нускасын бизге жө нө тү ң ү з. кө птө гө н окурмандардын суроо-талаптарын канааттандыруу».

АРМАНИЯНЫН ИЛИМДЕР АКАДЕМИЯСЫ Х. МЕЧЕРИАН,
комплвктивдуу секциянын директору.

***

Ереван, 20-ноябрь, 1961-жыл.

Урматтуу господин Хованнесьян,

Биздин китепканага тартууланган «Чийки тамак» аттуу эмгегиң издин биринчи томунун он нускасын алдык, бул ү чү н чын жү рө ктө н ыраазычылыгыбызды билдиребиз.

Ереван, 16-июнь, 1965-жыл.

Армениянын Мамлекеттик китепканасынын дирекциясы сиздердин китепканага белек кылган «Чийки тамактын жолу менен» деп аталган китебиң издин алты нускасы үчүн чын жүрөктөн ыраазычылык билдирүүнү каалайт.

Чийки жегенге кызыккандардын саны барган сайын көбөйүүдө жана алардын көбү сиздин китептериңизди алууну каалашат. Бизге адабияттарыңыздын дагы бир нече нускасын берүүгө уруксат бере аласызбы?

АРМЕНИЯНЫН МАДАНИЯТ МИНИСТРЛИГИ,

АМ МИАСНИКИАН АТЫНДАГЫ РЕСПУБЛИКАНЫН МАМЛЕКЕТТИК КИТЕПКАНАСЫ,

АРАЗИ ТИРАБЯН, директор.

***

Кийинчерээк китептеримдин жыйырмадан отузга чейин нускасын көп жибердим эч кандай кайтарым же сыйлык күтпөстөн, бул китепканага. Тилекке каршы, Советтер Союзу тарабынан адамдарга таңууланган көйгөйлөрдөн жана чектөөлөрдөн (жеке соодага каршы диктатура) мен Советтер Союзунан алынган китептерге болгон бардык суроо-талаптарды мамлекеттик мекемелерден же жеке адамдардан келип түшкөнүнө карабастан, толугу менен акысыз канааттандырам.

Эминенттин (армян акыны) жазган катынан үзүндүлөр Оганнес Шираз:

Ереван, 4-январь, 1962-жыл.

Урматтуу Тер Хованнесян,

"Чийки тамак" деген суктанарлык китебиңизди кокусунан таап алдым. Сиз бул жарым акылдуу бүткүл адамзаттын улуу куткаруучусу болосуз. Сиздин ачылышыңыз, чийки жегениңиз, улуу Дарвиндикиндей улуу; Чынында, бул өткөн кылымдардагы бардык улуу ачылыштарга караганда алда канча чоң жана гуманитардык, тескерисинче, кайрымдуулук деп айтууга тийишмин. Бирок, аттиң, маң дайың да жең илбес аска турат. Миң деген жылдардан бери алданган бул сокур наристе, бул адамзат аталган

эсине келип, отту таштап, ө зү ң ачкан акылдуу жол менен сени ээрчисең , адамдын ичиндеги зордук-зомбулуктар жок болот. Бирок адамзат ушунча кө п сандаган расалар жана уруулар менен дагы эле отко жабышып, аскага жабышып тургандай. Ө лү мгө алып келген бышкан ашын таштабайт, таштабайт дагы... Ошого карабастан, сенин армян болуп жаралганың ды ойлоп, муң канган кашың дан ө ө п, сү йү нө м. Сиз чындыгында ө лбө ссү з..."

Хованес Шираз, Ленин проспектиси 20, Ереван.

***

Бала кезинен баштап тө мө нкү каттын жазуучусу, жаш студент кызамык, скарлатина, паротид (паротид), безгек, стенокардия, ар кандай сасык тумоо жана катарара, кулак ооруу, тиш оорусу, ич катуу, диарея, геморрой, аппендицит жана ө т баштыкчасынын ө нө кө т сезгенү ү сү (холецистит) менен кө п ооруган. . Бү гү н чийки тамак аны бардык азаптардан куткарып, ал ү чү н тө мө нкү саптар менен ыраазычылыгын билдирет:

Ереван, 5-февраль, 1964-жыл.

Урматтуу мугалимим, мен бир нече айдан бери сизге болгон ыраазычылыгымды жана суктануу сезимимди айтууга сө з таппай турам, анткени бардык сө здө р кү лкү лү ү жетишсиздей сезилет.

Бир сыйкырдуу кыймыл менен сен менин жашоомду кыйнаган коркунучтуу тү шү мдү бү тү рдү ң , эч кандай шек жок, сен да ошол коркунучтуу тү штү н себеби жок кылынмайынча, башка адамдарга да ошондой кыласың – сага рахмат.

Сен башкалардай болуп мен чө мү лгө н ошол ачык кө з сокурдукту, курч кулак дү лө йлү ктү жана аң -сезимсиз жиндиликти жок кылуу ү чү н келдиң .

Сен сыйкырдуу чырак менен келдиң , асмандын короосун сү рө ттө ө ү чү н чындап меники болгон жана ага чейин мен кыялдануу жана болжолдоо гана мү мкү н болгон бул жү зү м.

Жаркыраган келбетиң издин алдында таазим этип, сизге адам катары салам айтам кимге мен эч кимге карыз болуп көрбөгөндөй карызмын.

Мен сенин жаркыраган сымбатың дын алдында таазим этип, бүгүн ысмы ал сактаган адамдардын оозунда дайыма айтылып жүргөн, бирок эртең бардыгынын оозунда турган баатыр катары салам айтам.

Сиздин жаркыраган инсаның ызга таазим этип, чыныгы цивилизациянын, чыныгы илимдин, чыныгы прогресстин крест жортуулу, жаркын, цивилизациялуу, илимий келечек үчүн күрөшүүчү катары салам айтам.

Армен Вштуни, Перспектива Ленин 20, Ереван, Армения.

***

Ереван, 29-март, 1964-жыл.

Урматтуу Hovannessian,

Болгону бир нече сап чийки тамактануунун жаң ы түрүн кабыл алуунун себеби кандайдыр бир оорудан улам пайда болгон үмүтсүздүк сезимине эмес, сиздин улуу ойлоруң уздан шыктанган идеалдарга негизделген дагы бир адам бар экенин билүүгө болот. .

Мойнума алышым керек, менин жолумда бир топ тоскоолдуктар бар, анткени атам биолог, иним дарыгер, үй-бүлөмдө мен гана башка (нормалдуу) диета менен тамактанам. Мен тамактануунун жаң ы ыкмасына өткөнүмө тогуз ай болду жана ден соолугум жакшы. Жер шарынын бардык булуң -бурчтарынан сизге келип жаткан ушул сыяктуу каттар геометриялык прогрессия менен көбөйүп, сизге жазылган ыракмат саптарын окууга бош убактың ыз жоктой сезилет. Сиздин ачылыш тарыхта калат.

***

18 июнь, 1965 жыл.

Мен Ленинграддан жазып жатам. Мен консерваторияда окуумду ушул жерде улантып жатам. Ар дайым сиз менен болуп, убакыт сиз тарапта экенине ишенип, эң жакшы тилектеримди жолдойм. Агам тарабынан жүргүзүлгөн медициналык текшерүүлөр дайыма канааттандырарлык жыйынтыктарды берет. Мен өзүмдү абдан жакшы сезип жатам, ал эми салмагым акырындык менен көбөйүүдө, бирок сөзсүз түрдө.

Х. СВАТЧИАН.

***

Ереван, 6-январь, 1965-жыл.

Урматтуу господин Хованнесьян,

Мен чийки тамак менен машыгып жатканыма жарым жыл болду. ээ болуу дүйнөнүн ар бир бурчунда сиздин китебиң изге берилген сонун кабыл алуу жөнүндө толук маалымат менен, мен майда-чүйдө сүнө чейин кирип, кадимки мактоо сөздөрүн кайталагым келбейт. Чийкилик түшүнүгү – цивилизациянын бүткүл мезгилинде адам акыл-эсинин жетишкен эң чоң жең иши экендиги талашсыз.

Мен өзүмдүн башымдан өткөн окуяларды жазгым келбейт, анткени, Ар кандай ыраазычылык каттарынан сиз келтирген үзүндүлөрдү окуп чыгып, мен менин реакциям табигый тамак-аш азыктарынын башка керектө өчүлөрүнүн кабыл алган реакцияларына толугу менен дал келерин түшүндүм.

Өзгөчө мааниге ээ психологиялык өзгөрүүлөр дароо эле, эгер алар чындап эле физиологиялык реакциялардан мурда болбосо.

Адамзатка тартуулаган уникалдуу белегиң из үчүн рахмат айтууга уруксат этиң из.

Владимир Хачатурян, 38 Абовия Санкт-Ереван.

***

Москвадагы жаш айымдын Рождестволук билдирүүсү:

Москва, 20-декабрь, 1964-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Сиздерге жеке алкышымды жана улуу жана гуманитардык ишиң издин жең иши үчүн эң жакшы каалоомду айтуу менен бирге мезгилдин саламын жолдоп жатам.

Анын узак жана олуттуу жүрөк оорусунан айыгып кеткен жолдоочуң уз.

Андан кийин, он барак катында ал өзүнүн окуясын толук берет ооору жана калыбына келтирүү, алардын кыскача мазмуну:

31-март, 1965-жыл:

Мен 1963-жылдын ноябрь айында чийки тамакка өттүм. Ошондон бери мен эч качан шектенген эмес. Ошол күндөрү менде тогуз жылга созулган жүрөк оорусунун тарыхы бар болчу.

Бирок мен башынан баштайын. Мен сегиз же тогуз жашымда Мен ревматизм оорусуна кабылдым. Ошондон кийин мен жылына он жолу ларингит, грипп жана суук тийип жүрдүм, ал жалпысынан алты-он күнгө созулат. Бара-бара өнөкөт тонзиллит пайда болду. Он төрт жашымда дарыгерлер жүрөгүмдө митральный клапандын жабыркашы, кийин ревматикалык кардит деп табышты. Он беште алар менин бадам бездерин алып салышты. Мен дайыма жүрөк оорусунан, невриттен, алсыздыктан жана уйкусуздуктан кыйналдым. Бир нече сааттык азаптан кийинки кыска уйку коркунучтуу түштөр менен коштолду. Түн ичинде ойгонгонумда караңгылыктан коркуп кеттим. Жалпысынан жылдын үч-төрт айын төшөктө өткөрчүмүн. Мен бир тепкич менен бир топ кыйынчылык менен чыктым; Мен дайыма сейилдөөдөн, физикалык көнүгүүлөрдү жасоодон, сууда сүзүүдөн, саякаттоодон, китеп окуудан жана башка көптөгөн ырахаттардан жана эс алуулардан куру калчумун.

Дайыма дарыгерлердин көзөмөлүндө болчумун. Алар мени «айыктырчу». пирамидон каражаттары, аспирин, антибиотиктер, анальгетиктер, вазодилаторлор, сопорификаторлор жана башка ушул сыяктуу дарылар. Менин организмим а-да каршылык көрсөтө берди

ал чараларга каршы таң калыштуу мамиле жана менин абалым бара-бара начарлай берди. Мындай каражаттардын натыйжасыздыгына ынанып, акыры алардын баарынан баш тарттым.

Көңүлүңдү ушунча мүнөт менен алдырып койгонум үчүн мени кечир майда-чүйдө сүнө чейин. Менимче, алар сизди кызыктырат окшойт, өзгөчө өзгөрүү таң калыштуу түрдө болгон. Бышкан тамактарды эч кыйынчылыксыз таштадым. Чийки азыктар менде ички тазалыктын жана жеңилдиктин жагымдуу сезимин ойготту. Дээрлик түн ичинде жүрөгүм мени тынчсыздандырбай калды. Мурда мен жумасына бир эле жолу эмес, дээрлик КҮН СААТ СААТТАРГА чейин жүрөгүм ооруса, чийки жегендин биринчи жылында бир күн төшөккө жатчу эмесмин. , жана менин жүрөгүмдөгү оору аз натыйжасы менен алты сегиз көз ирмемдик азап менен чектелген.

Бир жарым жылдан бери мен бир да жолу сасык тумоо же суук тийген жокмун. Алгачкы айларда баш оорум ТОЛУГУ МЕНЕН БАСТЫ. Бирок мен үчүн эң чоң керемет, төшөккө жатып бир нече МИНУТТАРДЫН ичинде уктай баштаганым болду. Жумушка болгон жөндөмдүүлүгүм жогорулады; менин мурдагы чачыраганым, нерв чың алуусум жана кыжырдануум жок болду.

Күзүндө Арменияга саякат жасап, «Матенадаранда» (Кол жазмалар сактагычында) иштедим. Күнүгө жыйырма беш-отуз километр тоо аралап жүрүп, анан кайра эле спектаклди дароо кайталоого толук даярданып үйгө кайтуу кандай кубанычтуу эле. Табият акыры анын койнуна киргизген эркин адам болдум. Бул чынында эле чоң бакыт, бул үчүн мен дагы бир жолу чын жүрөктөн ыраазычылыгымды билдиргим келет.

Москва, 16-август, 1965-жыл. Менин ден соолук мага ар бир канааттануу, айрыкча, менин организмим психикалык жана нервдик штаммдын (гипертония), ошондой эле тоо саякаттарында олуттуу физикалык чарчоону башынан өткөрдү.

Жакында чийки же-тишкендиктин экинчи жылын аяктайм. Мындан ары чийки тамактан баш тартууну эч качан ойлой албайм. Менин сизге берген суроолорум жалаң гана агартуу үчүн жана аларда түзүлбөшү керек

Менин келечегимден күмөн санайсың. Баарынан маанилүү сү, мен үчүн маселенин физикалык аспектилери ар дайым бекем жана бекем болуп келген рухий негиздерине караганда азыраак мааниге ээ.

Ольга Керенская, 3Фроунзе, Москва.

***

Менин китептеримди Советтер Союзунда оң ой эле ала бербегендиктен, ал жактагы ынанган чийкилер менин адабияттарымдын кыскача мазмунун орусчага которуп, алардын көчүрмөсүн досторуна таратып беришет. Андан кийин көптөгөн адамдар бири-биринен ошол жыйынтыктарды көчүрүп алышат. Төмөндө Москва районунда жашаган улгайган орус айым жазган узун каттын бир бөлүгү:

Химки, 25-апрель, 1965-жыл.

Мен айтып бере албайм, тагыраак айтканда, туура сөздөрдү таба албайм менен сиздерге чексиз ыраазычылыгымды билдирем. Адамзаттын денесин жана жанын куткаруу үчүн кылган ыйык эмгегиң дин, «ЧИРИК ЖЕГЕНИҢ» үчүн бул дүйнөдө татыктуу сыйлык жок. Сиздин алдыңызда жана сиздин гана эмес, мага сиздин китебиңизден алынган бир нече үзүндүлөрдү камтыган ден соолук үчүн баалуу рецепт алып келген адамдын алдында да таазим кылам. Жеке мага сиздин китебиңизди көрүү бактысы болгон жок. Менин досум - мурунку мугалим -
Аларды түздөн-түз сиздин китебиңизден эмес, мурунку мугалим досунун дептеринен көчүрүп алган элем, менин көзүм начар болгондуктан, бул саптарды азыр сага жазып жаткан ушул айым. Мен бир гана көзүм менен көрүп турам, муну чоң ойтуучу айнектин жардамы менен көрө алам, болбосо сага эртерээк рахмат айтышым керек эле.

Мен практикамды 15-февралда баштадым, ошондон бери бышырылган тамакты, жада калса нанды да жебей калдым... 1966-жылы 15-августта токсонго чыгам. Мен бардык досторумдан күчтүүмүн, муну далилдеп турат. башкалар да.

Карповна Мария Ивановна, Химца шаары, Февральская кечесу 12.

***

Сандсвалл, 12-август, 1965-жыл.

Урматтуу господин Хованнесьян,

Таежем жана анын жолдошу, экө ө тең Ереванадагы дарыгер Даниэлян, мага сиздин сунуштарың ыздан чоң пайда алышканын жазышат жана мени сиздин тамактануу жана дарылоо ыкмасын колдонууга жылуу ү ндө шө т. Ошондуктан мен ө з кезегимде «Чийки жеген» эмгегиң издин кө чү рмө сү н мага жө нө тө аласызбы деп суранат элем, бул ү чү н алдын ала ыраазычылык билдирем.

Мен Стамбулдан гинекологмун. Акыркы эки жылдан бери менде Швециянын Сундсвалл шаарындагы ооруканада иштеп жаткан. Мен сиздин китебиң изди жана сиздин кө рсө тмө лө рү ң ү здү абдан кызыгуу жана сыймыктануу менен окуп жатам, алардан кө птө гө н адамдар буга чейин эле чоң пайда алышкан».

Доктор Шабух Седикиан, Лансласаретт, Сундсвалл, Суэде.

***

Москва, 19-ноябрь, 1966-жыл.

Урматтуу господин Атерхов,

Мен сиздин ойлоруң уздун ачык-айкындуулугуна жана жө нө кө йлү гү нө таң калдым. Чындап эле мынчалык чоң ачылышты мынчалык жө нө кө й баяндоо мү мкү нбү ? 'Эй адам! Жаратылыш сизди жана клеткаларың ызды чийки тамак менен жаратып, азыктандырды. Ал клеткалардын тү зү лү шү жана функциялык иш-аракеттери менен толук тааныш болбогондон кийин, ар кандай табигый эмес, уулуу заттар менен алардын ишин бузбаң ыз.

Жубайым экө ө бү з тең аспирантурабыз. Мен физик, ал дарыгер.

Биз сиздин ишиң изге абдан кызыгабыз...

МАЙШЕЛ МИНАСИЯН.

***

Жермук, 6-март, 1966-жыл.

Сага салам, эй илимпоз илимпоз! Сага салам, эй адамзаттын устаты!

Мен Жермоок курортунда врачтын жардамчысымын Армения. Мен сиздин китебиң изге ишенип, 1965-жылдын 4-ноябрынан бери чийки тамакты машыгып келем. Сиз үгүттөгөн ыкма менен айыгаарыма ишенем. 1947-жылдан бери ревматизм, полиартрит жана коронардык тамырлардын бузулушу менен ооруп жүрдүм. 1963-жылдан бери бөйрөгүмдүн катуу сезгенүүсүнөн улам ден соолугум дагы начарлап, дарбыз жеп жарым-жартылай гана жеңилдеп калдым.

Чийки жегендин алтынчы күнүнөн баштап муундарым катуу ооруп калды, бирок алар кийин токтоп калды... Чийки тамакка болгон реакциялардын учурунда мен мурда артриттин ар бир кармашы менен коштолгон муундардын шишигин байкаган эмесмин. Ошондой эле бөйрөктөрүмдүн абалы оорлогон сайын пайда боло турган ысытма жана тамчылатуунун пароксизмдери менен ооруган жокмун. Азыр мен чындап уктап жатканды жакшы көрөм жана тамырдын кагышы 120-140тан 90го чейин төмөнде Мүнөтүнө 100 согуу (штаммдын шартында). Жүрөгүмдөгү түнкү сыздап, башымдагы какач, бутумдагы тер кетти. Мен буга чейин беш килограммга арыктап, ревматикалык ооруларым басылды. Мен өзүмдү жакшы сезип, күч-кубатым өсүүдө.

Жубайым жана алты жашар уулум да чийки тамакты багып жатышат. Үчүнчү уулумду — азыр бир айлык — кызың Анахитти кандай тарбияласаң, ошондой тарбия берем .

Урматтуу мугалимим, мен дарыгердин жардамчысы болуп иштеп келем он сегиз жашымда азыр отуз жети жашымда пединституттун сырттан окуу белумуне етуу алдында турам. Ошентсе да, мен бир нече суроолорго жоопторду сиздин китебиң изден таптым

мени кө птө н бери кыйнап келе жаткан кө йгө йлө р — башка эч жерден таба албаган жооптор. "Ошол кө йгө йлө рдү н бири, эмне ү чү н бө бө ктө р тө рө лгө ндө н баштап эле башка жаныбарлардын балдарындай баса албайт. Мен эми мунун жана балдардагы кө птө гө н физиологиялык кемчиликтердин себебин бышырылган тамактан издө ө керек экенине ынандым. алардын ата-энелери жана ата-бабалары жеген тамак-аш.Менин оюмча, чийки жегичтердин ү ч-тө рт муундан кийин бул кемчиликтердин баары жоюлат.

Доктор Вачаган Гаспарян, Жермук, Армения.

***

Улуу эжем Ереванда жашайт. Мен ага дайыма чоң посылкаларды жө нө тө м Ал катуу оорулууларга же чийки жегичтерге ынанган китептерди тартуулайт. Бул жерде анын кө птө гө н каттарынан бир нече ү зү ндү лө р келтирилген:

«Кымбаттуу Аршавир, мен билем, бул кат сага чоң ырахат тартуулайт. Ереванда да, башка про-винцияларда да чийки азык-тулук тез енугуп жатат. Мага бирө ө чалып, конокко келбей турган кү н ө тпө йт. Алар кең еш алганы же китеп сураганы келишет. Китептериң изди чындап муктаж болгондорго тартуулайм. Колдон колго ө тү п, бат эле жыртык болуп калган китептерге чексиз суроо-талап бар. Сурагандардын баарына бекер китептерди жө нө тү ү адатың ыз мени абдан тынчсыздандырат. Мындай кыйратуучу чыгымдарды кантип кө тө рө сү ң ?

Сага чындап ыраазы болгон канча оорулуу чийки жеп айыгып жатканын сезе албайсың . Бул жердегилердин баары сага окшогон гуманитардык адамдар. Кимдир бирө ө жоголгон ден соолугун калыбына келтирээри менен оорулуу туугандарын айыктыруу милдетин ө зү нө алат, ошону менен дагы беш-алты адам оор дарттан айыгат. Анан мага келип, башынан ө ткө ндө рү н айтып беришет. Бир кадам да кыймылдай албаган адамдар азыр ондогон чакырымдарды басып ө тү шө т.

Ошол бейтаптардын бири колунун шишигинен жапа чеккен жана бут жыйырма жыл бою, салмагы 115 килограммдан кем эмес. Чийки диетаны кабыл алгандан кийин 20 күндө 10 килограммга арыктаган. Баласы: «Мурда колу-бутун кыймылдата албаган атам азыр жаш баладай басып калды» дейт. Алар сага жана Анахитке дайыма бата беришет. Дагы бир бейтап үнүн дээрлик толугу менен жоготуп, вокалдык аккорддорунун сезгенүүсүнөн жапа чеккен. Ал бир жарым ай гана чийки диетадан кийин ден соолугун толук калыбына келтирди. Кайрадан 28 жаштагы жигиттин бөйрөгү ириң деп, бүт денеси тамчылатып кеткен. Анын абалы ушунчалык оор болгондуктан, андан үмүт үзүлгөн болчу, бирок чийки тамактын аркасында ал азыр жакшы. Окшош учурлар ушунчалык көп болгондуктан, алардын бардыгы жөнүндө жазуу таптакыр мүмкүн эмес. Өздөрүнүн эсеби боюнча, азыр бир эле Ереванда 2500 чийки жегич бар, алардын көбү көптөн бери катуу ооруп келген, бирок азыр ден соолугу жакшы. Адамдар жүрөк ооруларынан, туздуу конкрециялардан, жогорку кан басымынан, ашказандын жараларынан, бөйрөктүн, боордун жана өт баштыкчасынын сезгенишинен, таш таштан жана башка көптөгөн оор ооруларда

Мен өзүм катуу ооруп калдым. Менин кан басымым көтөрүлүп, кулагым чыңылдап, боорум сезгенип калды. Мурдумдан күнүнө эки-үч жолу кан агып, өзүмдү алсыз сезип, жаман уктап калчумун. Жүрөгүмдүн абалы ушунчалык начар болгондуктан, күн сайын кайра күндү көрсөмбү деп ойлочумун. Бирок азыр катуу уктагам, эртең менен үйдөгүлөр жумушка кеткенин укпайм. Чынында эле, алар кээде ооруп калсам керек деп, кеч турганда тынчсызданышат. Мен абдан арыктадым жана канчалык бассам да чарчаганымды сезбейм – бул бардыгын таң калтырды.

Чийки жегичтер бири-бири менен достук мамиледе болушат. Бир күнү кечинде мени колозиялыктардын үйүнө чакырышты. (Колозиан мырза Еревандагы ардагер сүрөтчү. Анын үй-бүлөсүнүн окуясы чындыгында абдан кызыктуу. Ал өзү ашказанынын өнөкөт жарасы менен ооруп, кан куюлуу менен коштолгон.

ооруканага жатып, чийки тамакка өтүп, оорусунан толук айыгып кетти. Аялы грибок оорусуна чалдыккан (бластомикоз). Төрт ай чийки жегенден кийин тырмактары өсүп, жөтөлү басылган. Алардын кызы турмушка чыгып, боюнда барын чийки тамак менен өткөрүп, баласын кансыз төрөп берди, азыр баласын чийки тамак менен багып жатат.)

Өздөрүнөн тышкары отуз эки толук чийки жегичтер болгон төрт үй-бүлө. Алардан кабыл алганымды сөз менен айтып жеткире албайм. Алар табитти ачкан чийки салаттарга, беш-алты түрдүү абдан даамдуу чийки тортторго толтурулган эң кооз жана даамдуу дасторкон даярдашты, алардын бирине Анахит, сууга чыланган кургатылган мөмөлөр менен кооздолгон Индия жүгөрүсүнөн жасалган өзгөчө «пилау» деп ат коюшту. жана ар кандай жаңы жемиштер жана жаңгактар. Аягында алар аралашкан буудай, сулу, жаңгак, мейизден жасалган даамдуу тамак алып келишти.

Коноктордун баары врачтар, артисттер, музыканттар жана лекторлор болушту. Алар бир нече сөз сүйлөдү. Акыры, Колозиян мырза менен айымдын үйлөнүү тоюнун отуз жылдыгы экени белгилүү болду.

Адилеттүүсандагы дарыгерлер чийки болуп калышты. Жермооктогу ден соолукту чың доочу жайдан мени көргөнү бир жаш дарыгер аялы менен бирге дарыгер болгон. Күнүгө кырк-элүү бейтап бар экенин, бардыгына сенин китептериң керек экенин айтышты. Алар мени сиздин китептериң изге суроо-талап миң дегенге жетет деп ишендиришти. Спитактагы дарыгер холера жөнүндө лекция окуп, анын аягында чийки тамактануу жөнүндө айтып, угуучуларга сиздин китебиң издин көчүрмөсүн алууну жана аны кылдаттык менен окуп чыккандан кийин, анын сунуштарын иш жүзүндө колдонууну сунуш кылган.

Мага Кировакандан алтымыш төрт жаштагы кадырлуу дарыгер келди. Ал мага катуу ооруп калганын, бирок аялы менен бир жылдан ашык мурун чийки тамакты багып алганын, натыйжада ден соолугун калыбына келтиргенин айтты. Ал мага ошондой эле Еревандагы медицина институтунун тамактануу гигиенасы кафедрасынын директору А.
Хароотиунян* Кировакан-да врачтардын, оорулуу-лардын жана баарыдан мурда сырьё-лордун катышуусунда лекция окуду. Лекциянын аягында В.

чийки же-текчилик маселеси талкуугa коюлган болучу. Бир нече ай бою ооруканаларда эч кандай жыйынтыксыз жатып, эми чийки тамак менен айыгып кеткен бир катар чийки жегендер ооруканадагы документтерин текшерип, алардын азыркы абалы менен тиешелү ү салыштырууларды жү ргү зү ү нү талап кылышты. Алар ошондой эле спикер эмне ү чү н тиешелү ү фактыларды иликтебестен, чийки жегенди эл алдында сынга алганын билгиси келген. Чийкилердин бири да ордунан туруп, Кировакандык дарыгерден таанадыбы деп сурады. Терс жооп алгандан кийин, ал сө зү н улады: «Мен ө з ишиң ди абдан ү мү тсү з деп эсептеп, ооруканадан ү йдө н ө лү ү ү чү н чыгарган бейтапмын. Ал эми бү гү н чийки тамактын аркасында ден соолугум кемчиликсиз”. Дарыгер таң калып турду».

Сирануш Бабаханян, 33, Поушкини, Ереван.

*Бул киши (Харуотиуниан) мурда а «Коммунист» деп аталган газета!! Ереванда басылып чыккан (1964, №. 17I), анда чийки тамактын пайдасын толук танбастан! Ал аны кээ бир оорулардын чектелген учурлары менен гана чектеп, ошол эле учурда зыяндуу жаныбарлардын протеиндерин жана жасалма витаминдерин даң азалаган. Акырында ал окурмандарына дарыгердин кең ешисиз табигый азыктар менен тамактанбоо керектигин эскерткен эле. Бул ырастоолорго мен «Чийки тамактын жолдору менен» аттуу армян эмгегимде буга чейин катуу жооп кайтаргам.

***

Бул айым белгилү ү армян ырчысынын кайненеси (Офелия Гамбардзумян), абдан акылдуу айым, мага ушул убакка чейин он ү ч кат жазган, мен алардын айрымдарын тө мө ндө гү чө айта кетейин:

20-ноябрь, 1966-жыл:

Урматтуу господин Хованнесьян,

“Мындан эки айга жакын мурун мага бир эле кү ндү к насыяга берилген чийки жеген китебиң изди ушунчалык толкундануу, шыктануу жана даам менен, сө змө сө з, калем айтып бере албагандыктан окугам. Мен сокур элем

кө п жылдар бою бетиме жабышкан жалган дененин изи менен ө лү мдү кө здө й чуркап баратам. Бирок чийки жегенде эрте жоголуп кетти.

Бышкан тамактарды, дары-дармектердин бө тө лкө лө рү н, капсулаларды менден эч качан ажыратылбаган таштанды челекке жө нө ткө ндө мен сиздин чебер китебиң изди окуп бү тө элек болчумун. Сизден бул белекти кабыл алып, чийки вегетариандык болууну чечкенимде, менин 61 жашымдын туулган кү нү болчу. мен бул кү ндү эч качан унутпайм; Менин кыйраган денемде кандай ө згө рү ү лө р болгонун сиз абдан жакшы биле аласыз. Ө ткө н жылдары ар кандай оорулардын кысымы астында кыйналдым. Айрыкча муунтуучу тө ртү к оорусу жана чыдагыс с атика менин уйкумду уурдап алды. Оорулардын катаал чең гелинен кутулгандан кийин активдү ү , чыйрак, чыйрак адам болуп, эртеден кечке маралдай чуркадым. ыраазычылыгымды айтууга сө з таба албайм; Оо, генийлердин генийи, кымбаттуу досум...

Акыркы жолу менен сыймыктанган алыскы досумдун саламын кабыл алың ыз аты сиздикине окшош (Тер Хованнессиан). Эми мен чыдай албайм, адамдар кантип организмине уулуу заттарды киргизет? Билбестиктин айынан жакындарымды ү йгө конокко чакырып, ө з колум менен бышырылган тамактарды бергенимди эстесем кыйналам.

Чийки жегенге чейин жү рө гү мдү н согушу мага инсульттан кабар берди, бул менин оюмча жагымдуу жана жең ил ө лү м деп эсептелген, бирок азыр мен ө з кө зү м менен окуп, ө з кулагым менен уккум келет, агамдын аты дү йнө дө бү т дү йнө нү н тилдери. Ишиң акылдуу, бышкан ашты кулатыш керек, жең иш сага келет."

2-август, 1967-жыл:

"Азыр ден-соолукта жана бакубат, чыныгы адамдай, мен жө нө тө м сен менин ү чү нчү катым. Жү рө гү мдү н сезимдери ушунчалык кө п болгондуктан, аларды кагазга тү шү рө албайм; Мен азыркы ден соолугумду сага карызмын Оо, адамзаттын куткаруучусу, эй сү йү ктү ү бир тууганым, сени бир тууганым десем болобу?

Мурунку эки катыма сенден жооп албагандан кийин досторумдан сенин чоң китебиң ди алып, ү ч калың дептерге баарын кө чү рү п алдым. Азыр бул кө чү рмө колго алмашып жатат. Кийин билдим, сиз китептерди, каттарды жө нө ткө нсү з, бирок мага жетпейт.

Бул жерде чийки вегетарианизмге ишенгендердин саны кү ндө н-кү нгө кө бө йү ү дө кү н; Алардын арасында дарыгерлер да бар. Алардын кө бү мага келишет

кээ бир суроолор, мен чийки тамак-аш кө мө к; Торт, халва, салат, чийки долме жасап элге кө рсө тө м, нускамаларын басып чыгарып, элге таратам, мейиз кошулган тортторго атың ды жазам; Ушул торттордун бирин эжең е сатып алдым. Ал ыйлап, мени кучактап: "Бү гү нкү кү ндө н баштап экө ө бү з бир тууганбыз, ү йү мдү н эшиги сага дайым ачык" деди. Ал мага сиздин китебиң издин экинчи томун берди.

Эжең из менен бат-баттан жолугуп, кат, документтериң изди окуйм, карайм сү рө ттө р, мен сиздин эки балаң ыздын "байытуу" тамактары менен "эффективдү ү " дары-дармектер менен ысырап болгон сү рө ттө рү н аябай боорум менен карадым; Алар курмандыкка чалынган, бирок анын ордуна бү гү н миң деген адамдар белгилү ү ө лү мдө н куткарылып, алардын элесине салам жолдоп жатышат. Илгери улуу генийлер бул тү рдө гү тамак-аш, дары-дармектердин айынан ишин бү тпө й таштап, кырылып калышкан... бул сырды бир гана сен ачтың . Бул фактыларды танууга батынган тил дудук болсун.

Эми ө зү м жө нү ндө бир аз айтып берейин. Бул кызыктуу болот деп ойлойм Мен чийки жегенге чейин кандай экенимди жана азыр кандай экенимди билишиң ү чү н. Мен он жети жашта элем, белимдин оң тарабы катуу ооруйт. Дарыгерлер себебин тү шү нө албай, дары-дармек жана массаж менен гана ың гайсыздык жаратты. Алты жылдан кийин мени ө лү п жатып ооруканага алып барышты. Кө рсө , оң бө йрө гү м ташка, ириң ге толуп калыптыр. Менин бө йрө гү мө операция жасаган профессор тирү ү болгондо сенин ачылышың а эки колу менен кол койгон интеллигент болгон; Укалоодон, зыяндуу дарылардан доктурлар бө йрө гү ң үздү н жарымын жеп коюшту деп айтып, кү лү п жиберди. Ал мага эт, жумуртка, туздалган бадырың , минералдык суулар жана туздуу тамактарды биротоло унутуп, жашылча-жемиштерди кө бү рө ө к жеү ү нү буйруду.

Бул буйрукту эки-ү ч жыл аткардым, ө зү мдү жакшы сезип, кайра баарын жей баштадым. Акырындык менен аппетитим кү чө п, салмагым кү ндө н кү нгө кө бө йдү ; Башкаларга окшоп бул ден соолуктун белгиси деп ойлогом, бирок тескерисинче болуп чыкты. Алгач катуу башым ооруп, анан буттарым шишип, кырк тө рт жашымда жасалма тиштер табигый тиштерге алмашты. Менин салмагым сексен эки килограммга жетти; Дем алуу, ө нө кө т жө тө л, жү рө ктү н кагышы жана кычкыл ашказан мени курчап алды. Кийинчерээк богок пайда болуп, ал

катуу жумурткадай мойнумду курчап алды. Дарыгерлер операция жасайын дешти, бирок мен баш тарттым. Анан шиш, атеросклероз, кан басымы, геморрой, подагра ж.б бү т денемди алсыратып, баса албай калдым.

Менин бө лмө м тамактын жарымын тү згө н аспирин таблеткалары, пирамиден, валокардин, милокарддин, анальгин, белоид, каподиазит жана башка уулардын дарыканасы сыяктуу эле. Дарыгерлерден кө ң ү лү м калып, баары бул белгилер жаш куракка байланыштуу деп айтышкандыктан, жашоомдун аягы келди деп ойлодум. Мен бул дү йнө дө н чарчадым, жө н гана бир гана инсульт менен бул кордуктар бү тсө экен деп тилегем. Бир керемет пайда болуп, мени бул коркунучтуу тү штө н сактап калат деген оюма да келген эмес. Бирок бул кошулган. Азыр он жети килограмм шайтан жок болду (кат жазуучу бул чийки тамактануу мезгилинде анын баштапкы денесинде он жети килограмм жаң ы жана дени сак клеткалар топтолгондугун унутуп калат, б.а. шайтан он жети килограмм эмес, отуз тө рт килограмм жана балким андан да кө п болгон) мен шаардын бир четинен шаардын экинчи четине чейин алтымыш тө рт килограмм чыныгы салмак менен басып баратам жана коньяк заводунун 132 тепкичинен оор жү к менен ал жердеги клиникада жаткан эжемдин кызына жана жумушчулар Ал эми ал жактагы дарыгерлер менин мурунку абалым менен Айрыкча кан басымымды ө лчө п, он тогуз эмес, он ү чтү кө рү шсө . Бул алардын пикирин ө згө ртө т жана чындыгында чындык жең ет. Мен ү йү мдө даамдуу чийки вегетариандык тамактарды даярдап, аларга алып барам, алар жешет, мен айтам: "Хованнессиан ө зү нү н китептерин бү т дү йнө гө бекер жө нө тө т. Мен да адамдарды чийки тамак менен дарылайм, каалаганың ызча жең из". Мына он айдан бери ушул бакытта жашап келем...

Мен ө зү мдү н детоксум жө нү ндө бир нече сө з айткым келет. Ооруларымдын азабы ушунчалык катуу болгондуктан, детоксикациянын алгачкы реакцияларын сезген жокмун, болгону канча жесем, ошончолук тойбой калдым. Денемдин сол тарабында кызыл исиркектер пайда болду, ал да ооруйт, бирок бат эле жоюлду. Менин терим кээ бир жерлери кургап, кычышып, какач чыгып, жакшы болуп кетти; Заарамдын ө ң ү бирде ачык кызыл, бирде ак, коюу болчу, азыр болсо суудай тунук. Менде бир нече катуу башым ооруп, ө зү нө н ө зү жакшырып кетти. Чийки тамактын биринчи кү нү нө н баштап бул дү йнө дө дары бар экенин унутуп калдым. Мен буга ин

менин ак чачым азыр агарып, баштапкы ө ң ү нө кайтып келе жатат».

№ 12 кат — 7-май, 1971-жыл

"Менин жаң ылыктарым ушунчалык кө п болгондуктан, эмнеден баштап, эмне менен бү тө ө рү мдү билбей турам. Бир кү нү мен ооруканага административдик жумушка барсам, сенин китебиң ди колуна кармап турган дарыгер аялды кө рдү м. жездесин бө йрө к оорусунан чийки вегетариандык менен кантип сактап калганын шыктануу менен тү шү ндү рү п жатып: «Бул китепте Офелия Хамбарсумяндын кайненесинин каты да бар», - деди. Мени тааныбайм.Китепти карасам, ошол эле мен кол коюп, элге тартуулаган китептин кө чү рмө сү экен.Сиздин китебиң из ө тө сейрек кездешкендиктен, кө п адамдар колдонушу ү чү н ксерокө чү рмө болот. Доктур мени тааныды, ал бир кү нү бейтапка баруумду суранды.Мен оң догон кү нү бардым.
Озонян аттуу мурдагы бейтап, азыр толук ден соолугу чың , шаан-шө кө ттү ү кече уюштурган; Ал мал доктур, жубайы дарыгер, агасы университеттин профессору, жубайы дагы дарыгер, бир нече журналисттер жана бир нече жаң ы чийкилер чогулду. Кировакандык доктор Абажян бир нече жаң ы чийки жеген жолдоочулары менен кирди.

Озонян бир жыл мурун катуу ооруп жатканда сиздин эски дарегиң изге кат жазган, бирок ал сизге жеткен эмес деп ойлойм. Бул кат абдан кызыктуу жана баалуу болгондуктан, аны кө чү рү п, сизге жө нө тү п жатам. Катта кө рү нү п тургандай, ал бир жыл мурун катуу ооруп, андан кө ң ү лү калган, бирок азыр ал ө з ишин толук ден соолук менен аткарып жатат; Озониянын каты:

"Ушул доордун эң чоң филантропу жана эң улуу илимпозу болгон сизге таң калып, урмат-сыйымды кайсы тилде билдиреримди билбей турам. Бө йрө гү мдү н оорусунан улам алсырап, жаза албай калдым. Эң жакын туугандарыма да бир нече сө з, бирок мен сага кубаныч менен жазып жатам.Сен бү т дү йнө дө мен жаза турган жалгыз адамсың , бирок мен жаза албайм.Иним сенин китебиң ди алып келип, ошону талап кылды. Мен аны окудум, таарынбайын деп тө шө ктө отуруп, ашыкча окуудан ү зү лү п калган китепти каалабай окуй баштадым; Бирок бул сыйкырдуу китепти таштай албадым,

анткени анын курч жана жалындуу тили, терен жана темирдей ойлору менен менин буткул жан-дилимди суктандырды. Дал ушул балдардын трагедиялуу ө лү мү сизди илимий океандын катылган жертө лө лө рү нө чындыкты издө ө ү чү н жиберди. Терең кайгы сени биологиянын кү нгө айланды. Бул ү чү н адамзат сиздин эки перзентиң изге милдеттү ү жана алардын ысымдары элдердин эсинде ар дайым сакталат. Китебиң изди окугандан кийин мен дароо эле чийки болуп кеттим жана айыккан натыйжасын кү тпө й эле ыраазычылыгымды билдирем. Анткени мен сенин сө здө рү ң дү н чындыгына ишенгем; Мен ветеринар болгондуктан жана биологияны жакшы билгеним ү чү н сиздин сө здө рү ң ү здү н улуулугун жакшыраак тү шү ндү м. Ондогон жылдар бою мээмде терең тамырлаган биология илиминин бардык идеялары бир кү ндө ө згө рдү . Сенин улуулугуң дун алдында келечек ийилет деп ишенем, анткени эч кандай улуу ачылыш эч качан жашырылган эмес. Мен 40 жаштамын. Менде ө нө кө т нефрит бар, абалым ө тө оор. Канымдын азоту 65-90, ал тө мө ндө бө йт.
Тө шө ктө жатып, сен ү чү н гана дем алып, жакшы болорума ишенем. Мени жарык дү йнө гө алып келген апама карыздармын, ө мү рү мдү н уландысы ү чү н сага карыздармын, тү бө лү к...”

Дагы бир кызыктуу кабар: «Наука и жизнь» журналынын журналисттеринин бири Москвадан Ереванга келип, тирү ү жандыктардын ө нү гү ү сү боюнча изилдө ө лө рдү жү ргү згө н.

Чийки кабарчынын ү йү нө бир нече врачтар, тажрыйбалуу чийкилер чогулуп, ал отчет жазды. Ал мени издеп жү рү п, 1971-жылдын 15-ноябрында №13 кат («Авангард» гезитинин редакторуна кең ири кат жаздым) таасир эткен окшойт, анткени мага телефон аркылуу тамак сиң ирү ү органдарынын оорулары боюнча адиске кабарлашты. системасы, профессор Живан Шмавонян мени жана башка кээ бир чийки жегичтер менен таанышкысы келди. Актив чийкилер ү чү н кече тартуулагандан башка эмне кылмак элем. Кечеге бир нече кү н калганда, мен кең седен эмгек өргү ү алып, эч уялбастан, жандуу тамактануучулар ү чү н да жаң ы боло турган дасторкон жайганга аракет кылдым.

Чийки нан, печенье, басак, ошондой эле гү л жалбырактарынан, анардын дандарынан, жада калса жыл сайын жазында жасаган жашыл жаң гактан жасалган ар кандай чийки кыямдарды, ошондой эле ар кандай салаттар менен кооздоп койгом.

ү ч чоң ү стө л ушунчалык кө п болгондуктан, аны айтуу кыйын. Атың жаркырап турган ү ч чоң тортко бир азга эч ким батынган жок. Акыры, мен аны кесип алып ойнодум. Дасторкон мө мө -жемиш ширесинин салмагынан онтоп жатты!

Ортодо Атерховдун эжеси (Сирануш Бабаханян), сол жагында профессор Шмавонян, артында Хайкануш Тер Хованнесян турат.

Чогулуш 1971-жылдын 24-октябрында саат 16.00го белгиленген. Эки саат мурун эжең ди чакырдым, биринчи келгендер сенин ө кү лү ң болуп кол алышсын деп. Адегенде ардактуу профессор ө зү кирип, жылмайган жү зү менен колумду эки колу менен кысып, эжең изди чоң урмат менен тосуп алды. Дагы бир убакта чийки жегич коноктордун баары доктор, университеттин профессорлору, журналисттер, мугалимдер ж.б. Мен таң калдым, ошондо эле доктор Абажиан Кировакандан шамдагай, шайыр тө рт айым менен машинасы менен келди; Ал алгач ө зү нү н оорулары тууралуу айтып, бул оорулардан арылганың ыз ү чү н ыраазычылыгын билдирип, сизге, ден соолугуң узга жакшылыктарды каалады.

Андан соң бардык жандуулар биринин артынан бири сө з сү йлө п, ө ткө н оорулар, учурдагы ден соолук тууралуу кең ири тү шү ндү рмө беришти. Профессор унчукпай отуруп, кунт коюп угуп, дептерине жазып жатты. Тирү ү жегичтердин отчёттору бү тү п, ордунан туруп ө зү н тааныштырганда коноктордун кө бү аны тааныбай калышты.

баары олтуруп унчукпай уга башташты. Ал ө зү нү н ниети, пландары тууралуу жай айта баштады.

Университеттин профессорлорунун бири Хованнесьяндын катын окуп жатат. Доктор Абажиан анын сол капталында отурат.

Ал мындай деди: «Hovannessian чындыгында зор иш жасады. Тарых атактуу окумуштуулардын кө бү карапайым элден чыкканын кө рсө тө т; Хованнесян дарыгер болбосо да, ө зү нү н ачылышы менен дарыгерлердин ү стү нө н туруп, илимпоз болууга укуктуу. Анын душмандары бар болсо да, бирок чындык жең ет. Баарың ар айттың ар, келтирдиң ер, бирок бул сө здө р силерде калды. Калкты уюштуруп, бардык тирү ү жегендердин статистикасын алып, алардын мурда кандай оорулар менен ооруганын, азыркы абалы кандай экенин аныктап, бизге ушул документтерди бергиле” деген сунушу менен 15 адамдан турган комиссия шайланды. жана менин атым да анда катталган.. Мындай чогулушту ү ч айда бир жолу тү зү ү нү чечтик.

Профессор чийки вегетариандык санаторий ачууну ойлогондугун, ошондой эле чийки вегетариандык ресторан ачуу тууралуу да сө з болгонун айтты. Жыйынтыктап айтканда, профессордун ө тү нү чү менен мен сиздин каттардын, Индия ө кмө тү нө н келген каттын фотокө чү рмө лө рү н бердим.

мен «Авангардга» жазган катын жана Озонян менен Макаряндын катын. Ал бардык салаттарды жана башка тамактарды абдан ырахаттанып жеп, аларды кантип даярдоону сурады. Коноокторго менде болгон салат бланктарынын он нускасын таратып бердим. Бул мен сизге жө нө ткө н версиялардын бири эмес, бул жаң ы жана толук.

Жолугушуу саат 16:00дө н 21:00гө чейин созулду. Кетип бара тканда профессор ө зү нү н карталарынын бирин мага, экинчисин Сиранушка берип, аны менен дайыма байланышта болушубузду ө тү ндү . Ал Сиранушка: "Мен сенин бир тууганың ды кө рү п, кең ешип, биргелешип тез арада кө здө гө н жерге жетү ү ү чү н эффективдү ү план тү зү ү нү абдан каалайм. Чет ө лкө гө чыгууга уруксат алуу кыйын; Иниң е жаз, балким анын таасирин пайдаланып калышы мү мкү н" деди. чакыруу даярдоо"

Профессордун дареги: Живан Мамбре Шмавонян, Папазиан №17, Ереван.”

Хайкануш Тер Хованнесян, 10 Алавердиан Санкт-Ереван.

Индия ө кмө тү нү н каты:

Индиянын маалымат кызматы - TS Kanwar

Тегеран, 4-январь, 1971-жыл, Индиянын посольствосу. басма сө з кызматкери

«Бизге маалым болгондой, сиз «Чийки жеген» деген аталышта китеп чыгардың ыз. Сиз Индиянын ө кмө тү Nature Cure боюнча чечим кабыл алуу комитетин дайындаганын билдире аласыз, ал Табигатты дарылоонун жү рү шү жана ө нү гү шү боюнча изилдө ө лө рдү жү ргү зө т. Сиздин китебиң из бул комитетке берилди, алар аны таанып, жакшы чыгарма болот деп эсептешет. Ошондуктан Индиянын Саламаттыкты сактоо жана ү й-бү лө нү пландаштыруу министрлиги бул чоң китепти жайылтуу ү чү н аны арзан (беш гана рупий) сатууну ойлонуп жатат. Алар бул басылманы сатуудан пайда алышпайт.

Уруксат берип койсоң уз абдан ыраазы болобуз Индия ө кмө тү бул китепти англис тилинде жана башка он эки жергиликтү ү тилде басып чыгарсын.

Ошондой эле, сураныч, бул китеп 2012-жылдан бери жаң ыртылганбы, бизге кабарлаң ыз 1967-жыл. Же аны жакынкы келечекте ө згө ртү ң ү з келеби?

Ошондуктан, бул китепти Индияда басып чыгарууга керектү ү уруксатыбыз болсо, биз ыраазы болобуз».

TS Канвар.

Бул 1964-жылы Махатма Ганди тарабынан негизделген Индиядагы эң активдү ү саламаттыкты сактоо мекемеси. Алар менин китептеримди жана бюллетендеримди Индияга такай таркатышат. Индиянын Саламаттыкты сактоо министрлиги менин китебим менен бул мекеме тарабынан тааныштырылды. Мына ошол мекеменин директорунун мага жазган каттарынан айрым бө лү ктө р:

"Мен беш жыл мурун Британиянын Вегетариандык журналынан окуган элем, аны мен анча деле кө ң ү л бурбай, дээрлик унутуп калган элем; Ө ткө н айга чейин ал жерде санитария иштеткен мексикалык айым ү ч жума бою бизде болуп, ал жө нү ндө жакшы сө здө рдү айтты. чийки тамак.Ошондон бери чыдамсыздык менен сиз менен байланышып китепке заказ берейин деп аракет кылып жү рө м, бирок сиздин дарегиң изди кантип тапмак элем? Бирок бир нече кү н мурун бизге беш жылдан бери чийки тамактанган эки адам келип, мага сиздин акчаң ызды беришти. Бул институтту Ганди негиздеген жана мен анын ө мү рү нү н акыркы жылдарында ал жерде он жыл иштө ө бактысына ээ болдум.

ЖАРАТЫЛЫШТЫ ДАРЫЛОО БОРБОРУ, Урули-Канчан, Индия

Израилдин веган коомунун президенти, «Жаратылыш жана Ден соолук» журналы:

"Жө нө тү лгө н бюллетендериң из ү чү н чоң рахмат. Биз аларды алууга аракет кылабыз аларды эң кө п колдонууну каалагандарга. Биз сиздин китептериң издин жү з томдугун ушул убакка чейин саттык; Калкынын кө бү англис тилин билбеген кичинекей ө лкө дө ушунча китепти сатуу чындап эле чоң ийгилик. Мен сизге алты жашар Анахиттин кооз сү рө тү басылган "Натура жана ден соолук" (TEVA UBRIUT) журналынын мукабасын жө нө тү п жатам. Азыр он эки жаштагы Анахиттин сү рө тү менен басууга макала даярдап жатам».

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Израиль

Бул дарыгер Британ Вегетариандык Коомунун президенти болуп саналат Лондондо практикасы бар, менин китебимди окугандан кийин ал болду

ынанды жана анын бейтаптарына менин дарегимди айтып, чийки тамак китебин жазып берет. Муну тө мө нкү кат далилдейт:

"Мен сиздин чийки тамак жө нү ндө китебиң изди окудум. Доктор Лато менин рак оорусун дарылоо ү чү н чийки тамак-аш диетасын жазып берди. Ал мага китепке заказ беришим ү чү н дарегиң изди берди. Мен почта аркылуу он доллар жө нө тө м, мага ү ч китеп жө нө тө м. жана алты бюллетень».

Миссис Кэмпбелл Муди, Линден Гарден 31, Лондон, В. 2

Вера Стэнли Олдер айым:

— Урматтуу даң ктуу досум, мен сиздин китебиң изди эки жолу кунт коюп окуп чыктым жана ошону сездим бул китеп адамзат ү чү н жаң ы доорду ачат. Акырында дү йнө дө жалпы жанданyу пайда болушу ү чү н бул китепти адамдардын кө з алдына коюу абдан зарыл. Сиз жө нө кө й жана кемчиликсиз чындыкты таанып, аны мен буга чейин китептерин окуган бардык диетологдорго караганда туура тү шү ндү рө алган генийсиз.

Мен кө п жылдардан бери адам жемиштү ү экенин, дү йнө кө йгө йлө рү ушундайча чечилип, алтын дү йнө тү зү лө ө рү н айтып келем. Сиздин ураан («тамак жасаба») жө нө кө й жана негизги тартип менен бардык себептерди, чараларды, ченемдерди жок кылат. Сиз буга чейин айтылып келген статистиканы жана башкаларды жок кыласыз, алардын ордуна сиз адамдарга чыныгы ден соолук, бакыт тартуулайсыз.

Сиздин ачылышың ыз, электр энергиясынын ачылышы сыяктуу, генийдин эмгеги, балким, сизди тү шү нгө н адамдар да генийлер.

Мен сенин китебиң ди атактуу кылуу ү чү н эмне керек болсо, ошону кылам; Учурда китепти редакциялап, дагы бир китеп жазып, лекцияларды окуп жатам. Бул иштерди аткаруу ү чү н кү ндө р ө тө кыска. Азыр дү йнө дө кырдаал курч, бирок сиз жана сиздин ишиң из жана сиздин ийгилигиң из бул дү йнө дө дагы эле экенин билү ү жагынан жолдошум экө ө бү здү бекемдеп жатабыз. Биз сизге абдан жакын экенибизди кабыл алың ыз.

Мен сага китептеримдин бирин жө нө тө м. "Биз кө п жылдар бою вегетариандык, тамеки чекпейбиз жана спирт ичимдиктерин ичпейбиз, азыр жолдошум экө ө бү з сиздин ыкманы колдонуп жатабыз."

«ДҮ ЙНӨ ЛҮ К СОЮЗДАРДЫН ФЕЛОЛУШУ» 8 Биринчи Авеню, Лондон.

ДЕН СООЛУК МАҢ ЫЗЫ» Жогорку Ден соолук жана Жашоо Мыйзам чыгаруучулары:

29-апрель, 1968-жыл:

"Мен сиздин китебиң изди алдым. Мен бул китепти эң сонун деп гана эмес, бирок ал менин ойлорума, аракеттериме жана жазгандарыма толук дал келет. Азыр «ДЕН СООЛУК МАҢ ЫЗЫ» деген журналды чыгарып жатабыз. Бул журналды жана ө зү мдү н жеке китептеримди чыгаргандан тышкары, элге туура жолду кө рсө ткө н чет элдик китептерди саткым келет. Бул ү чү н, албетте, сиздин китебиң из менин китептеримдин арасында болушу керек, андыктан дү ң ү нө н арзандатуу шарттары жө нү ндө мага кабарлап коюң уз."

1968-жылдын 24-майы:

"Мен сизге чийки тамак-аш китептеринин элү ү томдугуна 82,5 долларлык чек жибергениме кубанычтамын. Эгер сиз бизге китепти басып чыгарууга укук берү ү гө даяр болсоң уз, биз аны кубаныч менен кабыл алабыз. Бизде аны басып чыгаруу ү чү н бардык куралдар бар."

Box 2821, Дурбан, Тү штү к Африка.

ДАУЛАТ RAM КООМдук МИССИЯСЫ:

"Бул катты алганың ызда таң каласыз; Мага ишенип коюң уз, сиздин китебиң изди кө ргө ндө н кийин бул институттун директорлор кең ешинин бардык мү чө лө рү катуу таасирленип эле тим болбостон, калкты чийки тамак-аш аркылуу гана сактап калууга болоруна толук ынанышты. Бардык оорулар. Биздин коом кайрымдуулук уюму. Биз Индияда чийки тамак-аш кыймылын ишке ашырууну чечтик. Эгер китебиң изди англис жана жергиликтү ү тилдерде басып чыгарууга уруксат берсең из, биз биринчи кезекте он миң нусканы бекер таратабыз. Ошондой эле Саламаттыкты сактоо министрлигине кайрылың ыз, алар дагы бул маселени ө з ишмердү ү лү гү ндө караштырышсын.Чындыкты ооруканаларда да далилдө ө нү чечтик.

Биз сиздин философияң ыздын жеке кызыкчылыктары боюнча каршылаштары бар экенин билебиз, бирок Индия сыяктуу калкынын кө бү жакыр жана ачка болгон ө лкө дө чийки тамак-аш ө зү нө ылайыктуу жерди таап, миллиондогон адамдардын ө лү мү нө себепкер болот. бышырылган тамак-аш, адаттар жана туура эмес ү рп-адаттар азап чегип, аман калгыла. — Кийинчерээк, китебиң келгенде

жарыяланып, натыйжа чыкса, ү й-бү лө ң ү з менен Индияга келип, жыйынтыгын ө з кө зү ң ү з менен кө рү ү ү чү н чакыруу жө нө тө бү з».

Кришан Мохан, вице-президент. 17- Б, Асаф Али р. НьюДели

Индиянын элчилигинен кат алгандан кийин мен дагы бир жолу аракет кылып, бул жең иш тууралуу ө лкө бү здү н бийликтерине кабарлоону чечтим. Биринчиден, мен МохамадРеза Шах Пехлевиге тө мө нкү катты жаздым, императордук кең сеге перс, англис жана армян китептеринин бир томдугун тиркеп койду

Кат:

«Мен сиздерге алгач элестетү ү кыйынга турган абдан кубанычтуу кабарды алып келгениме сыймыктанам.

Отуз жылдык аракетимдин, изилдө ө мдү н, изилдө ө мдү н жана тажрыйбамдын натыйжасында бү гү нкү кү ндө баардык оорулардын себептери бышырылган тамактарды, химиялык заттарды жана башка ө лү к заттарды ө з денесине салып жибергенден келип чыгаары так далилденди. Буга мен атактуу дарыгерлердин "эффективдү ү" дары-дармектерин, "кү чтү ү" тамак-аштарын жазып бергенинин натыйжасында эки сү йгө н баламдан, бири он жашында, экинчиси он тө рт жашында ажырап калганда ынандым. Мен армян тилинде жазган деталдуу китебим 1960-жылы басылып чыгып, андан кийин 1963-жылы перс улутундагы аялдарга/ эркектерге маалымдоо максатында, мен убактылуу перс тилинде чакан брошюра басып чыгардым, анын кө чү рмө сү н ошол эле учурда тапшырдым. Аталган китепти маданият жана искусство министри Пахлбод байкады. Ал мени чакырып, бир нече жолугушуулардан кийин мени доктор менен таан Аббас Нафиси, Red Lion жана Sun башкы катчысы. Доктор Аббас Нафиси мырза менен Khaje Nuri тө рө т ү йү нү н башчысы доктор Аболкасем Нафиси менин идеяларымды жана пикирлеримди жактырышты жана ар кандай жардам жана кызматташтыкты убада кылышты; Чийки тамак-аш боюнча алдын ала иликтө ө жү ргү зү ү максатында, алар мени Немуне балдар ү йү , №1 балдар бакчасы жана Бахрами балдар ооруканасы менен тааныштырышты. Тилекке каршы, мен ал жерде бир аз кыйынчылыктарга дуушар болдум, анткени кээ бир врачтарды, кызматкерлерди эски туура эмес ойлордон ажыратып, алардын ойлорун жаң ы идеялар менен тааныштыруу зарыл болгондуктан, иш кийинкиге жылдырылып, аракетим майнапсыз болуп, убактылуу артка умтулуудан баш тарттым. маселе. Албетте, улуу мене

ө кү нү чтү ү , айрыкча, мен алардын туура эмес тамактануу адаттарынын зыяндуу таасирин байкадым.

Негизинен аталган мекеме-ишканалардын администраторлору жана бардык дарыгерлер ө лү к тамактын реалдуу таасирине кө ң ү л бурбай, бардык бейтаптарга бышырылган жана маанилү ү эмес тамактарды гана беришкен, мисалы, ресторандар 100% ооруларды пайда кылат. Ө з ө лкө мдө ийгилик жок болгондон кийин, балким, мен ө зү мдү н планымды ө з мекенимде ишке ашыруу ү чү н туура жана талашсыз далилдерди ала алам деп, чет ө лкө лө рдү н окумуштууларына ө з оюмду айтууну чечтим. Эми мезгил келип, шахтын, элдин ак революциясы менен дү йнө гө ниетиң изди кө рсө ткө н сиздерге бул маанилү ү маалыматты жеткирү ү нү ыйык милдетим деп эсептейм .

Менин англисче китебим биринчи жолу 1963-жылы басылып чыгып, сатылып кеткен. Анан 1965-жылы экинчи китебимди армян тилинде басып чыгардым, эки жылдан кийин ошол эле китепти англис тилине котордум, ал аркылуу алардын ар бирин сиздерге жө нө ттү м. Бул китептердин он миң томдугун жана жарым миллионго жакын бекер баракчаларды чет мамлекеттердин саясатчыларына, гезиттерге, мекемелерге, университеттерге ж.б. жеке каражатым, каражатым менен жө нө ттү м. Быйыл дагы элге бекер берү ү ү чү н армян тилинде он миң китепче басып чыгардым. Бул иш-чаралардын натыйжасы, бү гү нкү кү ндө дү йнө ө лкө лө рү ндө , ө згө чө Америкада, Индияда жана Арменияда чийки вегетариандык болгон жү з миң деген адамдар бар, алардын кө бү дарыгерлерден кө ң ү лү калган бейтаптар, ал эми азыр кемчиликсиз ден-соолукта жашоосун улантышат. Алардан миң деген ыраазычылык каттарды алам. Дээрлик бардык вегетариандар жана натуропатия дарыгерлери жана башка прогрессивдү ү саламаттыкты сактоо мекемелери менин китептеримди жана баракчаларымды таратып, чийки вегетарианизм жө нү ндө кең ири жарнамаларды башташат; Алар ездерунун газеталарына менин кулактандырууларымды жарыялашат, чийки вегетариандык санаторийлерди курушат. Мексикада чийки тамак-аш балдар ү йү тү зү лгө н. Менин китебим Аргентинада испан тилине жана Делиде хинди тилине которулуп, учурда басылып жатат. Би-Би-Си менин китебимди сыналгыдан тартуулап, анын айрым жерлерин элге окуп берди; Европадагы, Америкадагы ж.б. меценат дарыгерлер менин дарегимди “айыккыс” бейтаптарга айтып, окууну сунушташат.

чийки жеген китеп. Ереван академиясынын биологдору ай сайын чыгуучу «Наука и техника» журналында менин кө з караштарымды коргоп, колдоп жатышат.

Армян тилиндеги чоң китебим мындан он жыл мурда жарык көргө ндө н бери Ерevандагы чийки жегичтердин саны кө бө йдү . Алар бири-бири менен байланыш тү зү п, чийки жегенге жараша кечелерди, майрамдарды уюштурушат. Бул чийки тамакты жегендердин арасында кө птө гө н дарыгерлер да кездешет; Ереван университетинин тамактануу кафедрасынын башчысы жана профессору чийки тамактануу боюнча лекцияларды уюштуруп, бул чогулуштарда катуу оорудан кутулуп калган адамдар ездерунун докладдарын беришет.

Мисалы, шал оорусунан жапа чеккен дарыгер аял тө рт жыл кыймылдай албай, он тө рт ай чийки тамактан кийин ордунан турду жана азыр ден соолугу жакшы. Дагы бир кызыктуу мисал: менин бир туугандарымдын бири, жыйырма сегиз жаштагы жигиттин нервинин алсырап, колу-буту араң кыймылдачу; Ал менин бекер кө рсө тмө мө кө ң ү л бурбай, Европаны ү ч жолу кыдырып, бир миллиондон ашык риал коротуп, акыры Лозаннада менин китебимди окуп, чындык менен таанышкан атактуу невропатологдун чийки жеген китебин алганга чейин. Ал Тегеранга кайтып келди.

Тиешелү ү делодо миң деген ушул сыяктуу документтер бар жана И Мен аларды каалаган адамга кө рсө тү ү гө даярмын. Анткени, жакында мага жеткен эң чоң ийгилик - Индия ө кмө тү менин китебимди расмий тү рдө пайдалуу деп таап, китептин кө рсө тмө лө рү н аткаруусу ү чү н аны басып чыгарууну жана Индия элине окууну сунуш кылууну чечти. . оорудан, жакырчылыктан жана ачарчылыктан куткарылсын.

Бү гү нкү кү ндө керектө ө дө н качкандар сө зсү з тү рдө далилденди бышырылган тамактар, уулуу дарылар жана башка ө лү к заттар жү рө к пристубу, рак, кант диабети, жугуштуу оорулар, суук тийү ү сыяктуу жең ил же оор оорулардан таза. ж.б сакталат. Колдо болгон документтер жаң ы ооруканалар ачылган сайын бейтаптардын саны пропорционалдуу тү рдө кө бө йө рү н далилдеп турат; Ооруканалар, дарыканалар жана ашканалар оорунун очокторунун булагы болгондуктан; Демек, жаң ы ооруканаларды куруунун кереги жок, бирок ооруканалар бейтапсыз калып, биринин артынан бири жабыла тургандай шарттар тү зү лү шү керек,

бул абал адамдардын тамактануу ыкмасын өзгөртүүдө гана. Кээ бирөө лөр ойлогондой, муну жасоо абдан оңой.

Индия өкмөтү чечкендей, биринчиден, элди чийки тамак китебин окууну сунуштоо керек жана экинчиден, тамак жасоо табигый эмес жана жашоого маани бербеген иш экенин расмий түрдө жарыялоо керек. Өлгөн тамактарды, уулуу дарыларды, химиялык витаминдерди жалган, адаштыруучу жарнамалардын чеги болушу керек.
Ден соолук Корпусунун кызматкерлери фермерлерге уулуу дарыларды таратуунун ордуна, аларга тирүү жашылчаларды кантип өстүрүүнү үйрөтө алышат. жана өнүп чыккан буудай, даамдуу жана арзан ден-соолукка пайдалуу азыктарды даярдап же адам кантип эки риал тирүү буудай, эки риал курма жана эки риал жашылча менен өз денесин толук кандырып, оорубай жашай алат. Басма сөз, радио жана телевидение аркылуу тамактануу адаттарындагы өзгөрүүлөрдү, жандуу жана чындап күч берүүчү табигый тамактарды даярдоону элге эскертип, жазып берүүгө болот; Ооруканалар акырындык менен санаторийлерге айланышы мүмкүн; Питомниктерди, балдар үйлөрүнүн жана ооруканалардын тамактануу жолу акырындык менен милдеттүү чийки вегетарианга айланышы керек. Натый-жада эл бул санаторийлерди уйлеруне которуп, ездерунун врачтары болуп калышат. Жакында ооруканалар бейтаптардан бошоп, биринин артынан бири жабылат.
Тамекинин бардык түрлөрүн, суусундуктарды, этти, балыкты жана башка зыяндуу заттарды керектөө акырындык менен азаят.

Бадам, мисте, курма, мейиз жана ушул сыяктуу баалуу азык-түлүктөр жана башка көптөгөн жашылча-жемиштер башка өлкөлөргө эң арзан баада экспорттолот, муну токтотуп, эч кандай экспорт болбошу керек. Демек, бул жерде өскөн азыктарды өзүбүздүн элибиз жеп, натыйжада элдин жашоо деңгээли көтөрүлүп, терс мамилеси азаят. Уурулук, кылмыштуулук, жасалмачылык жок болот. Башында мүмкүн эместей көрүнгөн бул бир нече жылдын ичинде биздин мекенибизде ишке ашат.

Кээ бир акчага жакын, таш боор доктурлардын акылга сыйбаган, жалган, туура эмес түшүнүктөрүнө көңүл бурбашыбыз керек, анткени алар өздөрүнүн дооматтары менен гана эмес, туура эмес иш-аракеттери менен да оорунун алдын алуунун эң кичинекей дабасын таба албай келишет.

каталар бул оорулардын жайылышына себеп болгон. Мына ушул талкуулардын бардыгына жооп — иштин жана аракеттин белгилуу натыйжасы гана. Эгерде менин ү й-бү лө мдө алынган жыйынтык аларга, ошондой эле башка ө лкө лө рдө чачырап жүргө н чийки тамак-аш жегичтердин арасында жетишсиз болсо, жетиштү ү шарт жана каражат алсам, мен ө зү мдү н дооматымдын чындыгын иш менен далилдеп, далилдө ө гө даярмын. кыска убакыттын ичинде.

Менин суранычым, сизге англис тилинде жиберген китептерди жана эскертү ү лө рдү сабырдуулук менен окуп чыгың ыз».

«Адамзаттын жакырчылыктан жана оорудан эң улуу куткаруучусунун катышуусуна:

Мен императордук армиянын отставкадагы офицеримин, ал 1344-жылы (перс кү н календары) ашыкча семирип кеткендиктен он сегиз жыл ү ч ай стаж менен пенсияга чыкканмын . уюштурулган олуттуу оорулар. Мен 125кгга жакын семиргенимди дарылайм деп бир аз пенсияга чыкканга чейин Metrical сыяктуу арыктоочу таблеткаларды жазып берип, ичип алып, натыйжада салмагым 150 кгга жетип, ө сө берди. Мен иштее укугунан толук ажыратылганга чейин. Анан витамин, кебаб жана башка тамактарды жазып берип, мен да астма болуп калдым. Мени пенсияга, башкача айтканда, жө лө кпулсуз, тактап айтканда, толук эмес айлык менен чыгаруу чечими кабыл алынды. Мени астма менен кыйнап жаткан ушул убакта армиянын №502 госпиталынын аллергия бө лү мү нө жиберип, колума он сегиз тү рдө гү укол сайып, ар бири шишип кеткен, сен экенсиң дешти. ошол нерселерге аллергиясы бар, албетте баары шишип кетти, бирок эки-ү чө ө ө тү нү ч бош болбой эле карап чыгышты, сен аларга аллергиясы бар, жумасына ү ч жолу укол салуу керек дешти; Натыйжада, мен жү рө к астма оорусуна чалдыктым жана Валиум сыяктуу башка таблеткаларды, эмчек сиропторун жана ө лү мгө алып келү ү чү дарыларды жазып берип, бө йрө гү м иштебей, ичим катуу шишип ооруп калды. Анан салмагым 160кгдан кобойду дагы врач жазып берген кучтуу кортен таблеткаларын ичип кун сайын семирип кортни семирип кеттим кайра замбилге салып жиберишти

түбөлүк дарылануу үчүн ошол эле оорукананын бөлүмүнө !
Киндик грыжа операциясынан кийин, доктур айтты, мен сенин ашказаныңа отуз миллион бирдик пенициллин түшүрдүм; Бул пенициллин менен өлүмдүн босогосуна жеткенимди эми түшүндүм. Бул убакта кичинекей кызымдын жүрөгү ревматизми болуп, 18 жашка чейин жума сайын бир миллион эки жүз пенициллин (пенадор) сайып турууга туура келди, экинчи жагынан кичинекей баламдын буту капталынан кыйшайып, катуу ооруп жүрдү. - рахит деп аталат. Менин жана балдарымдын жакырчылыктан жана көптөгөн ооруларынан жапа чеккен жубайым үй-бүлөнү колдоо сотуна арыз менен кайрылып, алимент өндүрүп берүүнү суранган, мен айлыгымдын аздыгынан алимент төлөй албай калдым, ажыраштым, демек аны сактап калдым. бул азаптуу жашоодон. Мен беш оорулуу, жетим бала менен калдым. Күн сайын дарыгерлерге ден соолук камсыздандыруу китепчелери менен барсам, чоң суммадагы китепчелер толтурулуп, визит, ЭКГ жана лабораториялык төлөмдөр иретинде чоң суммадагы айлыгым уурдалган. Мен ошондой эле камсыздандыруу франшизасы үчүн айлыгымдын бир бөл
Менин абалымды байкаган баламдын мектебинин бухгалтери чийки жеген китебин сунуштаганга чейин. Мен бул китепти толук шыктануу менен окуп чыктым жана анын мазмунун кабыл алдым жана балдарым менен бирге 100% чийки вегетариандык жей баштадык. Бир нече күндүн ичинде менин астма тазаланды; Анан кызымдын абалы акырындап жакшырып, кичинекей баламдын буту түздөп, жаштыгымды уланттым. Алты айдын ичинде салмагым 160тан 70 кгга чейин төмөндөдү. Бул убакыттын ичинде толугу менен чийки тамактануу менен мен балалык жашоого, балыкты кайра алдым жана өлүмгө алып келген тамакка эч качан тийбейм деп өзүмө ант бердим. Бактысыздыктан кутулуу үчүн сенин китебиңе милдеттүүмүн».

Акбар Тофангчи мырза - №11, Хазаеи аллеясы, Арабдар кварталы, Насер Хосров көчөсү, Тегеран.

Бул каттын автору Тегеранга келген айым

Күн сайын жумуштан кийин клубга барып, клубда бизге жардам берет, кээде ал клубдун иштеринин айрым видеолорун тартып алат:

"Мен ракты чийки вегетариандык менен кантип

жеңдим: Жакында мен чийки болгонумдун экинчи жылдыгын белгилейм. Эки жыл мурун менин рак оорусу күчөп баратканда, мен жашоомду толугу менен өзгөрткөн чийки тамак-аш китеби менен тааныштым. Чынында бул китеп менин өмүрүмдү сактап калды.

2533/2/21 (перс император календары) оң көкүрөгүмдө кызыктай бир нерсени сездим. Бир аз капа болуп, доктурга бардым, бирок рентгенде адаттан тыш эч нерсе көрүнгөн жок. Эки айдан кийин оору башталып, бат эле күчөдү. Дарылоо үчүн дарыгерлерге баруу башталды.

2533/6/25 менин уруксатым менен операция жасалды; Эсиме келгенимде оң эмчегим жоголуп, оң колум сезбей калганын байкадым.

Маанайым анча деле өзгөргөн жок, 2535/1/5, сол саным ооруп калганда, мен бир нече доктурларга бардым, бир нече сүрөткө түшкөндөн кийин, алар сөөктүн рагы деген диагноз коюшуп, дарыгерге буйрук бери

башынан бутуна чейин остеотомиянын компьютердик отчету. Оорунун кү чө шү нө жол бербө ө ү чү н дагы бир операцияда жатынымды жана энелик бездерди да алып салышты. Кырк кү н ө ттү ... врачтар дагы ооруканага жатышым керек дешти. Чет ө лкө гө барып, дарылануунy ошол жактан улантууну чечтим. Мен Израилге бардым; Оң эмчегимди алып салгандан кийин ү ч ай сайын ө пкө м менен боорумду сү рө ткө тартып турушту. Денеме кө п радиация кирип кетти. Мага кырк сеанс кобальт менен мамиле кылышты, ар бир сеанста кобальтты бир жагына ү ч мү нө ттө н, экинчи жагына ү ч мү нө ттө н коюшту.

Израилде кайрадан сү рө ткө тартып, рентгенге тү шө башташты, менин бир нече жыл мурун операция кылган богобумду сү рө ткө тартышты.

Акырында дарыгерим мага бардык процессти тү шү ндү рү п, мындай деди: "Тө шү ң ү здү кеч алып салышты, бул оору дененин ү ч бө лү гү н, ө пкө , боор жана сө ө ктө рдү жабыркатат; Сизде сө ө ктү н рагы ө тү шү п кеткен. Жамбаш сө ө гү ң ү здү н башы абдан ичке болуп калыптыр. Учактын отургучунда отурганда кантип сынбай калганына таң калдымбы?

Израилде алар кобальттын он беш сеансын беришти. Тегеранга сү рө ттө р, каттар, рецепттер жана кө рсө тмө лө р толтурулган чемодан менен кайтып келдим. Тегеранда бир жума химиотерапия алдым, таң кы жетиден тү шкү экиге чейин башыма туз коюшту. Гормондорду токтоткондуктан, салмагым алтымыш сегиз килограммдан сексен ү ч килограммга чейин ө стү . Жадакалса чачым тү шү п, сакал-мурутум ө сө т деп алдын ала айтышкан. Бир кү нү капсула алайын десем, брошюраны окуганда, бул дарынын он экиге чейин терс натыйжалары жана мү мкү н ө лү мү бар деп жазылганын кө рдү м; Бирок мен дагы эле тирү ү болгондуктан, ө зү мдү тажатпай коюуну чечтим.

Он айдан кийин менин жашоомдогу эң маанилү ү ө згө рү ү болду. Ө зү шал болуп калган досторумдун бири бир ай чийки вегетариандык тамактангандан кийин ө зү н жакшы сезип калганын айтканда, мен да чийки вегетариан болууну чечтим. Эртеси кү нү мен оорулуу жана кө ң ү лү калган денеси бар чийки вегетарианчылар клубуна алардын тамактануу ыкмасын ү йрө нү ү ү чү н бардым. Бир нече кү н жарымы чийки, жарымы бышырылган тамактандым, уламдан-улам кубаттанып, акыры

абсолюттук чийки жегич. Биринчи ай чийки тамактануу менен денемде бир керемет болду. Биротоло тү шү п калган кашымдын чачы кайра чыга баштады; Басууга кү ч-кубатым кө бө йдү , кө зү м жакшырып, кайра жандандым. Бир кү нү борбордук камсыздандыруу конторасынын мрамор полуна тепкичтен кулап калдым; Мен ө зү мдү шал болуп калчудай сездим. Ошол эки ай чийки тамактан кийин денемде ушунчалык кө п ө згө рү ү лө р болуп, жамбаш сө ө гү м менен буттарымды кайрадан сү рө ткө тартышканда, доктур: "Сө ө гү ң ө р меникиге караганда соо экен" дейт. Денемде ошол терең жаралардын изи да калган жок. Чийки тамакка чейин жана андан кийинки бардык документтерин, сү рө ттө рү н сактап койдум. Бү гү н, эки жыл чийки вегетарианизмден кийин мен толугу менен ө згө рдү м. Бул убакыт аралыгында эч кандай дары ичкен эмесмин. Операциядан кийин такыр сезбей калган оң колум калыбына келди. Химиотерапиядан кийин тери астындагы безеткиге толуп, катуу ооруп жаткан денем жакшы болуп, безеткилер жок болду. Бул убакыттын ичинде жыйырма килограммга арыктадым. Азыр кү нү нө сегиз саат иштеп, бош убактымда абдан активдү ү болом. Бул жаң ы жашоодо убактымды бактылуу жана ден-соолукта ө ткө рө м деп ү мү ттө нө м».

Марьям Нешан БарЖан, 1931-жылы 25-июлда туулган - Тегеран

***

Бул жана башка миң деген каттар дүйнө жүзүндө гүтүрдүү улуттардын чийки жегичтеринен келип түшкөн дары-дармектерди жана бышырылган тамактарды колдонууну токтоткон бейтаптар ар кандай дарттан биротоло дароо жана өзгөрбөс айыгарын далилдеп турат.

Арменияныын борбору Ереван-да чыгып жаткан «АВАНГАРД» газетасы езунун сандарынын биринде (1964-ж., No 98) мындай деп жазат: «Бир катар инженерлер, музыканттар жана суретчулер, бардык.
билимдүү адамдар чийки болуп калышты. Алар сени ушунчалык жеңил жана ден-соолукта сезе тургандыктарына ишендирип жатышат, алар тердеп кетпейт жана жүрөктөрүнүн кагышын сезбейт».

Москвадагы «НАУКА и жизнь» журналы мойнуна алат
анын 1965-жылдын март айындагы санында окурмандардын арасында ар кандай оорулардан айыгып, айыгып кеткендиги женунде толук маалымат менен редакцияга кабарлаган чийки жегичтер аз эмес.

Мындай шартта биологдор жана башка жооптуу органдар чийки тамак-аштын принциптерин ишке ашыруу боюнча эмне учун активдуу чараларды керушпей жаткандыгын тушунууге болбойт. Адамзатты оорулардан арылтып, ар бир адамдын бактылуу жашоосун камсыз кылуу максатына жетүүүчүн жол табылганда эмне үчүн алар тартынышат? Каалашса, эки айдын ичинде ар бир оорулуу адамды айыктырат жана бейтаптарынын ооруканаларын бошотот. Бул максатка жетүүнү каалайбы же жокпу деп суроо ар бир асыл адамдын милдети.

Буткул дуйнеге салтанаттуу турде билдиремин, мындан ары УУУУ ДАРЫЛАРДЫ ДАЯРДОО ЖАНА БАШЫРЫЛГАН ТААМАКТАРДЫ СУНУШТАР АДАМЗАТКА КАРШЫ ЭҢ ЖҮРӨГСҮЗ КЫЛМЫШ катары эсептелсин, анткени алар

АДАМДАРДЫН БАРДЫК ООРУЛАРЫНЫН СЕБЕПТЕРИ.

***

7 жаштагы сулуу ак ит, Жеки ө мү рү нү н биринчи кү нү нө н тартып биз менен жашачу вегетариандык.

Эми эт жеген башкалар ү чү н да табигый эмес экени оң ой эле далилденди жаныбарлар, ал эми бизде чыныгы жырткычтар жок. Жеки тө рө лгө ндө н бери биз жеген тамакка кө нү п калган. Тамагынын кө бү н буудай, курма, мейиз, мисте, салаттар жана ар кандай жемиштер тү зө т, булардын баары тирү ү (чийки) тү рү ндө, анткени биздин ү йдө бир грамм да ө лү к тамак жок. Бул ит пияз менен чамгырды да чоң каалоо менен жейт. Шаардын сыртына алып барсак, жашыл талаада козудай жайылып жү рө т. Башка иттерге салыштырмалуу бул ит абдан дени сак, сергек жана энергияга толгон. Арстандын, илбирстин, карышкырдын балдарын ушул итке окшоп ө сү мдү ктө рдү жегенге кө нү ктү рө лү десек, бир нече муун ө ткө ндө н кийин алар мыкаачылыгынан биротоло баш тартып, тынчып, уй сыяктуу жаныбарлар менен чогуу жашай алышат. Бирок, тескерисинче, уйларды эт жегенге эч качан кө нө албайбыз.

Эмнеден сактануу керек?

Кү кү рт же курч суу менен иштетилген кургатылган жемиш же башка химиялык заттар менен ичү ү гө болбойт, анткени анын азыктык баалуулугу жок жана жө н гана уулуу зат болгондуктан, ага курттар да жакындабайт. Химиялык заттар менен чыпкаланган жана табигый тү сү, жыты жана даамы жок зайтун майын колдонбоо керек.

жана анын аш болумдуу баалуулугун жоготкон. Туз же уксус кошулуп даярдалган туздалган зайтун, туздалган бадыраң жана туздалган бадыраң тирү ү жана табигый тамактар болуп саналбайт. Ошондой эле, уксус, шарап жана ушу сыяктуу баштапкы жана табигый абалынан кайтып келген жегичтердин азыктык баалуулугу жок. Туз да ысый турган жана зыяндуу тү рдө даярдалган, мындан тышкары, организмге керектү ү туз жашылча-жемиштерде бар. Мө мө -жемиштерди жана жашылчаларды жуу ү чү н перманганат же башка дезинфекциялоочу каражаттарды колдонбоң уз.

Ысык бө лмө лө рдө н, ысык кийимдерден жана кир абадан алыс болуң уз. Самын же шампунь колдонбоң уз, алардын курамында териге жана организмге зыяндуу химиялык заттар бар; Мү мкү н болушунча эртерээк душка тү шү ң ү з.

Чийки вегетариандар табигый эмес, бышырылган, эттү ү жана майлуу тамактарды жешпейт абдан суусап калуу; Муздак суу менен ө чү рү ү ү чү н арзыбаган калорияларды жебейт, ордун сууга толтуруу ү чү н тердебейт. Мындан тышкары, табигый тамак-аштар менен бирге жетиштү ү суу бар. Жаратылыш табигый азыктарды жайкысын сууга толуп, кышында суусу аз боло тургандай кылып чыгарган. Чийки жегич суусаганда бадыраң же помидор же бир чыны мө мө ширесин же таза булак суусун жеп суусайт. Бул ү чү н жана компотко суу кошуу ү чү н ар бир жандык кү н сайын бир же эки стакан булак суусун даярдашы керек. Негизи тирү ү жеген адам денесине эч кандай химиялык же уулуу заттарды киргизбеши керек, анын саны ө тө аз болсо да; ал кран суусун ичпеши керек. Бул суунун курамында хлор жана фторид бар, канчалык аз болсо да микробдорду жок кылуучу кү чкө ээ болгондуктан, адамдын денесинин клеткаларына да зыян келтире турган кү чкө ээ. Адамдын клеткалары да микробдор сыяктуу сезгич, алар да тез ууланып, иштен чыгып кетет, бул туура эмес практика боюнча бү ткү л дү йнө дө катуу сындар айтылып келет. Кээ бир адамдар бул ууланууну баалабай, бул крандагы сууну алып, ага кандайдыр бир жаң ы химиялык заттарды, ууларды кошуп, тү рдү ү тү скө жасап, алкоголсуз суусундуктар деп аташат.

Айына бир жолу Тегерандын бизге жакын жайгашкан Ванак булагынан бир нече кумура суу алып келип пайдаланабыз. Булак суусу менен кран суусунун даамы менен жытында чоң айырма бар.

Чачып, химиялык жер семирткичтерди чачуу – бул доордун “маданияттуу” адамдарынын акылсыз жоруктарынын бири. Ач кө з адамдар жерди ууландырышат

химиялык жер семирткичтерди жана про-дукциянын келемун жасалма турде кебейтуп, анын ордуна анын сапатын темендетууну; жашылча-жемиштер бышкан кезде чачып, дароо элге сатышат. Кийинчерээк бул спрейди ойлоп тапкан дарыгер ө зү жасаган ишинин жаман натыйжасын кө рү п, аны токтотуунун ордуна жашылча-жемиштерди жегенге тыюу салат.

Эми абал ушундай болгондон кийин эл зыянын колдонбосун шылтоо катары чачып, жашылча-жемиштерди бышырып. Анткени чачуу продуктунун баалуулугун, мисалы, 10% га буза турган болсо, бышыруу 100% га бузат жана ошол эле учурда ө лү к тамакка чачууга караганда алда канча кө п уу пайда кылат. Адамдар бул ууланган тамак-аштарды жакшылап жууп, ошол эле учурда бул адамгерчиликсиз кө рү нү шкө каршы кү рө шү шү керек. Азыр дү йнө нү н тө рт бурчунан элдин ү нү жаң ырып жатат. Алар химиялык жер семирткичтер жана пестициддерсиз даярдалган тамак-аш менен элди багуу учун бирикмелерди, журналдарды басып чыгарышат, атайын магазиндерди, санаторийлерди, пансионаттарды ачышат. Менин кээ бир чет элдик жолдоочуларым жеке бакчага ээ болуу ү чү н жер сатып алып, жашылча-жемишке болгон муктаждыктарын химиялык жер семирткичсиз камсыздап, чыныгы эркиндикте жашашат.

Тегерандагы RawVegans Ассоциациясынын укмуштуу окуясы Мен китебимди

француз, немис, испан жана араб тилдерине которуп, басып чыгарууну чечтим, ошондой эле абдан кызыктуу тамгалардан китептерди жасап, дү йнө лү к ишмердү ү лү гү мдү кең ейтү ү нү чечтим, бирок достор жана чийки тамак-ашчылар Тегеранда клуб ачууну талап кылышты. . Кээ бир уюштуруучулар менен ортобузда акча чогултуп, устав даярдап, ишти баштадык. Ү йү мдү н биринчи кабатында эки чоң бө лмө мдү суу, электр жарыгы жана телефону менен клубга бекер бердим жана эки жарым жыл клубду жана чийки вегетариан ресторанын башкарууга жумшадым. Мен ө зү мдү н философияма, коомубуздун конституциясына ишенимдү ү мү чө лө рдү чогултуп, алар активдү ү болуп, жардам берип, достук жолугушууларды уюштуруп, чийки жегенден алган натыйжаларын айтып, белектерин чогултуп, чоң ү й-бү лө дө й тамашалашып, бул жерде Ошентип, биз 900гө жакын мү чө лө рдү чогулттук.

Топ тү зү лгө ндө н бир жыл ө ткө ндө н кийин Жавад Рамезани мырза, катуу ооруп, дарыгерлер анын курсагын кесип салышкан

он эки эли ичегиси менен курсагына өзгөртүүлөрдү киргизип, өлүп жатканда клубга келип (айтканы боюнча) мүчө болуп, чийки жегич болуп, өлүмдөн кутулган. Ал жамааттын ишмердүүлүгүнө абдан кызыгып, директорлор кеңешинин мүчөсү болуп шайланган. Тилекке каршы, ал чийки вегетарианизмдин терең жана жөнөкөй философиясын эч качан түшүнө алган эмес. Кээде: «Менин оюм Атерховдун оюна жете элек, бир күнү ал жакка да жетип калышы мүмкүн» деп айтат. Бул күндөрдү жылдар бою күттүм, бирок текке кетти. Рамезани мырза: "Атерхов дарыгерлерге жана медицина илимине кол салбашы керек жана алардын туура эмес иш-аракеттерин айыптабашы керек" деди. Бирок менде мындай пикир болгон эмес жана мен элге чындыкты айткым келди.

Клубдун иши бир аз гүлдөп кеткенде үйүмдүн биринчи кабатын бошотуп, мурунку бөлмөлөргө брокерлер сунуштаган ижара акысынын үчтөн бир бөлүгүн кошуп, клубга (үйдүн жарымы мага таандык) бердим. аялы.Мен жарымдан ижара албайм). Мен өз каражатым менен көчөгө атайын эшик ачып, сактоо үчүн 30 куб жертөлө салдым, жамааттын мүчөлөрү кезектеги жыйындарды өткөрбөй, кээ бир активдүү мүчөлөрүнүн арасынан директорлор кеңешин дайындап, тартипке келтирдик. Рамезани мырзага анын көз карашы туура эмес экенин далилдеш үчүн, ага кеңешти өзү тандоого уруксат бердим. Ал Dr. Мохаммад Каар (Тегеран медициналык университетинин профессору) директорлор кеңешинин төрагасы болуп дайындалды. Бул дарыгер абсурд жана маанисиз лабораториялык формулаларга толгон «Чийки вегетарианизм» аттуу китеп жазып, угуучулардын убактысын арзыбаган лекциялар менен текке кетирген. Көп өтпөй ал клубда ызы-чуу жаратты, биз аны клубдун уставынын 29-беренесине ылайык мүчөлүктөн чыгарышыбыз керек болчу. Кээ бир пикирдештери менен барып, инвестиция салып, министрлер көчөсүндө “Илимий чийки вегетарианчылык” клубун ачып, ар бир адам 40-50 миң томанды жоготуп, аны жапты, кээ бирөөлөр да кылган ишине өкүнүп, кайра биздин клубга кошулушту. Рамезани мырза өзүнүн туура эмес иш-аракетинен сабак алган жок, тескерисинче, клубга бир дарыгердин ордуна эки-үч дарыгерди алып келип сөз сүйлөдү.

Эгер менин «Чийки жеген» китебине бир нече жыл мурун жазган сөздөрүмдү кабыл алышса, акыркы жылдары каза болгондордун көбү азыр тирүү болмок. Мисалы, медицина системасынын башчысы доктор Икбал

мени жазалаш үчүн сотко берген, бирок ал өзү чыныгы жашоодо жазасын алып, каза болгон. Бактыга жараша, сот медицина тармагынын арызын негизсиз деп четке кагып, менин пайдама чечим чыгарды. Медициналык система мен медициналык "илимге" кийлигишип жатам деп ырасташкан, бирок мен аларга эч нерсем жок, мен жөн гана табияттын жолун көрсөтүп жатам жана бул туура жол адамдардын ден соолугун сактап, аларды айыктырат, натыйжада Дарыгерлердин кирешеси жабылган, бирок эч бир бизнесменге анын акча табуу бизнеси бузулганы жакпайт! Чийки тамактын философиясы чечмеленген жана бул китептин жетекчилиги менен чийки вегетарианчылар коому түзүлгөн "Чийки тамак" китебинде медицина илиминин туура эместигин жана зыяндуулугун далилдеген кээ бир негизги пункттар айтылган.

Мен бул бирикменин жана клубдун агымына көп таянам, анткени менде бар Кантип алты жыл бою бүт убактымды текке кетиргенимди, дүйнөлүк иштерден алыс жүргөнүмдү, көп иштеп, акча коротконумду далилдөө үчүн, бирок бул аракеттердин баары текке кетти, анткени бир нече алдамчылар жамаатты, клубду, ресторанды бүт мүлкү менен тартып алышкан. менден жана коомдун чыныгы мучелерунен эмеректерди алып, оппоненттерге тапшырышты. Жавад Рамезани мырза, ырайымсыз жана акча сүйгөн бай бизнесмен; Ал чийки вегетарианизмдин абдан жөнөкөй жана эң сонун философиясынын терең маанисин түшүнө алган жок, менимче, илим аркылуу көздөгөн жерине эртерээк жетем деп ойлоду. Ал өзүнүн оюна ушунчалык ишенип, өзүнө ушунчалык ишенгендиктен, мени клубдан чыгаруу үчүн бир нерсе кылууну чечип, өзүн менин ордума, өзүнүн илимий философиясын табият мыйзамынын ордуна коюуну чечти. Алар чийки жеген китебинин ордуна доктор Маждинин "Же жана сулуу бол" китебин коюп, дарыгерлердин жардамы менен клубду ээлеп алышкан. Бул коркунучтуу максатына жетүү үчүн ал жүздөгөн мыйзам бузууларды, мыйзам бузууларды, калп айтууну, коркутууларды, мажбурлоолорду, сахналаштырууларды ж.б. колдонууга аргасыз болду. Биринчиден, МохаммадРеза Махтаби менен Манучехр Сафарзадени (директорлор кең ешинин эки мүчөсү) өзүнөн алыстатууга аракет кылды. .

Оор бөйрөк оорусунан чийки тамак жеп аман калган 28 жаштагы айыл чарба инженери Махтаби мырза бир нече ай бою клубду оң доого жардам берген. Клубдун бардык зымдарын, сантехникасын, сырдоо, жыгач устачылык иштерин сыймыктануу менен аткарган талантуу жигит эле.

Мырза Сафарзаде. Андан кийин ал алты ай бою бүт клубду жана ресторанды башкарган. Ал чийки салаттарды даярдоону изилдеп, "Чийки вегетариандык тамактар, адамдын жалгыз азыгы" деген китеп жазган. Махтаби мырза коомго айыл чарба компаниясын түзүүнү каалап, бирок тиешелүү жер табылбагандыктан планы бүтпөй калган; Махтаби мырза анча деле бай эмес, эгер биз ага клубду башкаруу үчүн аз айлык берип, аны кармап калсак, биздин клуб мындай аянычтуу абалга түшмөк эмес, бирок Рамезани мырзаны ушунчалык куугунтуктап, бизден качып кетти. жана досторуна: «Мен барам, бышырып жейм да, өлөм», - дейт. Жана ал да ошондой кылды. Ал Хоррамшахрга барып, Кешаварзи банкына жумушка орношуп, үйүнөн, досторунан, элинен алыстап, жалгыз калып, тамак бышырып, натыйжада бөйрөк оорусу кайра пайда болуп, аны өлтүрөт.

Манучехр Саффарзаде мырза клуб үчүн талыкпай эмгектенип, жардам берди, бирок ал баарынан да чийки вегетарианизмдин терең философиясын жакшы түшүнгөндүктөн жана аны дайыма коргоп келгендиктен, Рамезани мырза аны душман катары карагандыктан болгон. Башкарма таркатылды. Сафарзаде мырза Ширазга, Абулфазл Садарат мырза Жахромго, мырза.
Рамезани менен Кайхани мырза калышты, Абулфазл Кайхани мырза маанилүү адам эмес, ал Рамезани мырзанын тууганы жана анын ишенимдүү досу.
Мен бул убакта үч-төрт жолу чет өлкөгө бардым, чийки вегетариандар мени бүт дүйнөгө чакырышат, алар мени көргүсү келет, мен кээде аларды көргөнү барам. Мындай жагдайларда Рамезани мырза талаанын бош экенин көрүп, өзүнүн диктатурасын баштады. Бизде тажрыйбалуу юристтер тарабынан түзүлгөн Конституция бар, алар бардыгын алдын ала көрүп, мындай мыйзам бузууларга жол бербөө үчүн менин ыйгарым укуктарымды бекемдеген; Бирок Рамезани мырза мыйзамды билбейт. Ал үчүн анын каалоосу мыйзам.

18, 21 жана 29-статьяларга ылайык, мистер Рамезани жана Г. Кайхани мыйзамдуу түрдө жамааттан чыгарылып, мага каршы жасаган ар бир кыймылы мыйзамсыз жана мажбурлоочу. Кааласам, өзүмдүн ыйгарым укуктарымды убагында пайдаланып, аларды кетирип, ассоциацияны башкарууну колго алмакмын, бирок таң калыштуу көрүнгөнү менен Рамезани мырзага анын жигердүү жана динамикалуу маанайы үчүн өзгөчө кызыгуум бар болчу, өзгөчө. анын активдуу экендигин жана бирикмеге жардам берип жаткандыгын. Ал өзүнүн бакчасында семинар уюштурган болчу. мен аны капа кылгым келген жок; Ар дайым катасын мойнуна алып, бизге кайтып келишин күтүп жүрдүм.

Балким, ал мени шылдың дап, медицина илимин кабыл алганы үчүн өзүн акылман деп эсептегендир, мен андай эмесмин. Ал мындай деди: «Согуш үчүн ар кандай каражаттарды жана пландарды колдонуу керек». Рамезани мырза өзүнүн достору менен классташтарынын бири Мостаан мырзаны бухгалтердик кызматка дайындады, ал ресторанды сатуудан, кең седен жана банкка мүчөлүктөн түшкөн акчанын баарын алып, Рамезани мырзанын жеке эсебине төгөт. Рамезани мырза бул акчаны эмне кылат? Эч ким билбейт, эч кимге жооп бербейт. Рамезани мырза мөөр жасаган; Жекшемби жана шейшемби күндөрү саат 16:00дөн 20:00гө чейин жана бейшемби күндөрү саат 13:00дөн 15:00гө чейин лекциялар окулуп, бейтаптар дарыгерлер жана диетологдор тарабынан бекер текшерилген. Рамезани мырза жарнамага акча коротпогондуктан, мен өз каражатым менен басып чыгарган баракчаларга ушул мөөрдү басып коёт. Медициналык система мага медициналык иштерге кийлигишип жатат деп нааразы болду, азыр Рамезани мырза муну менен алектенип

Алар клубда бир аз убакытка акупунктура баштаган; Дубалдын жанында кулагына, мурдуна, эриндерине, чекесине, колдоруна, тизесине ийне сайылган үнсүз айкелдей болуп отурган аялдар, балдар, кары-жаштар! Оору ийненин учунан секирип, куткарып калышын күтүп жатышты!
Бышкан элдин сабатсыздыгы кандай күлкүлүү көрүнүштөрдү жаратпайт?
Доктор Наваб клубдун спикери аркылуу сөз сүйлөп, Хованнесьяндын пикири менен макул эместигин билдирди. Абдан жакшы, Наваб мырза, менин философиям менен макул болбосоң уз, бул клубда эмне кылып жүрөсүз?
Дүйнөдө чийки вегетарианизм философиясына каршы миллиондогон адамдар бар, алардын баары биздин клубга кирип, бизге каршы сүйлөөгө укугу барбы?
Мен мүчөлөргө кабар берүү үчүн бул окуялар тууралуу билдирүү таратканымда, бул Рамезани мырзанын ачуусун келтирди; короонун эшигинин кулпусун алмаштырып койду, аны мен күрөк менен гүл отургуздум, короого кирбей, бакчаны сугарып койдум; Менин кең семдин эшиги кулпуланып, коридордон кабинетиме жаңы эшик ачууга туура келди. Коридордон клубдун кире турган эшиги да артынан кулпуланган.

Директорлор кең ешинин жаңы курамын шайлоого убакыт жетти. — деп сурады Рамезани мырза кээ бир адамдар чакырууларды даярдоо үчүн. Чакыруулар жазылып, конверттерге салынды. Рамезани мырза бул конверттерди мөөрү жана чаптоо үчүн үйүнө алып барган, бирок алардын бири да илинбегендиктен, эч ким

жыйналыштын мү чө лө рү нү н жаң ы директорлор кең ешин шайлоо жө нү ндө билишкен. Бул кү ндө рү Рамезани мырза мү чө лө рдү н бардык документтерин чогултуп, ү йү нө алып кеткен. Ал Мостаан мырзага эч кимди мү чө лү ккө кабыл албасын деп буйруган эле. Бул чоң кылмыш. Кимдир бирө ө Рамезани мырзадан бир мырза мү чө болгусу келет деп сурады, эмне ү чү н кабыл алган жоксуз? Ал: «Анын келбети мага жаккан жок», - деп жооп берди. Дү йнө дө гү бир дагы диктатор мындай орой жооп берү ү гө даяр эмес. Рамезани мырза ө з ү йү ндө досторун, тааныштарын, кошуналарын, тууган-уруктарын жана башка адамдарды жыйынга чакырып, шайлоо кү нү клубга кирип, ага добуш берү ү сү ү чү н алардын ар бирине мү чө лү к билет тапшырды.

Шайлоонун белгиленген кү нү Рамезани мырза клубга кирет бир топ жасалма чийки жегичтер жана жаң ы конституциянын тексти, жаң ы аталышы, жаң ы борбору жана жаң ы философиясы менен Рамезани мырзанын ү йү ндө бир гана “жашыруун” добуш менен кабыл алынган . Ал ө зү “жашыруун” добуш берү ү менен тандап алган дарыгерлер тобун жана башкаларды тааныштырып: “Ким макул болсо, кол кө тө ргү лө ” деди. Бир нече жалданмачы таң калып колдорун кө тө рү штү жана мистер. Рамезани мындай деп жарыялайт: «Кабыл алынды». Клубдун бир нече чыныгы мучелеру нааразылык билдиришти. Мен ү йү мдө н клубга кирдим жана Рамезани мырзаны коомчулукка мү чө лү ктө н кө п убакыт бою четке кагып жатышканын, андыктан анын добуш берү ү гө да, тандоого жана шайланууга да укугу жок экенин жарыяладым. Бул шайлоо мыйзамсыз жана фейк. Рамезани мырза бул шайлоону каттады жана биз нааразылык акциясына чыккан жокпуз, анткени бул жаң ы бирикме биздики менен байланышы жок. Бул жаң ы жамаат, жаң ы аталышы, жаң ы максаты, жаң ы орду, жаң ы конституциясы, жаң ы китептери, жаң ы уюштуруучусу жана катчысы бар. Ар бир адам ө зү нө максат тандап, тегерегине бир нече пикирлеш адамдарды чогултуп, коом тү зү п, аны каттоого эркин; Бирок тарыхта мыйзамсыз топ ө з оппоненттеринин калкына кирип, ө зү нө жасалма шайлоо уюштуруп, жамааттын негизги уюштуруучуларын кетирип, тү пкү калктын бардык мү лкү н тартып алганы байкалган эмес. Бул душман шаарды курчоого алса, шаардын бир нече тургундары дарбазасын ачып, шаарды душманга ө ткө рү п бергенге окшош. Чийки жеген коом дарыгерлердин туура эмес иш-аракетине каршы. Конституциянын 17-беренесинде: "Чын

ооруп калат жана медициналык дарылоого жана процедураларга муктаж эмес».
Кырсыктар жана кыйроолор боюнча биз антибиотиксиз, сарысусуз жана жаныбарлардын протеинсиз операция жасай турган чийки вегетариандык хирургдарды окутабыз.

Алар мага "эмне ү чү н бул чийки дарыгерлер менен макул эмессиң ер Бул туура эмес. Доктор Мажди адамдарга айтат: "Кээде аны бышырып жесе болот, эч кандай кө йгө й жок". Ал ө зү жейт, доктор Наваб чийки тамакты акырындап баштоо керек деп эсептейт.
Доктор Рашти (кең ештин жаң ы мү чө лө рү нү н бири) сырткы кө рү нү шү нө н жана сырткы кө рү нү шү нө н анын чийки вегетариандык эмес экенин тү шү нсө болот. Бул дарыгерлер чийки тамак клубун жарнаманын борборуна айлантып, атак-даң кка ээ болуу ү чү н кең сесине кардарларды чогултушат. Доктор Наваб директорлор кең ешинин тө рагасы болуп калды, анын президенттик мө ө нө тү кандай болот? Протеин жана витаминдер жө нү ндө жумасына бир саат сү йлө п жатканы ушуну мененби? Президент клубдун иштерине жетекчилик кылышы керек.

Мага кызык, доктор Мажди, доктор Наваб, доктор Рашти жана башка башкармалар кантип Рамезани мырза тандап алган мү чө лө р, менин философияма канчалык каршы болсо да, алар бул уятсыз сахналаштыруу менен бул жасалма шайлоого катышууга жана ассоциациянын негиздө ө чү сү жана туруктуу катчысы Хованнесянды кызматтан кетирү ү гө кантип макул болушкан? Уюштуруучуларды алмаштырышты, мен тү зү п, алты жыл башкарган клубду менин колумдан тартып алышты, клубду бардык жабдыктары, жабдыктары менен кү ч менен басып алышты. Биздин бирикмеге «илимий» лекциялардын кереги жок. Табияттын "бышырылган тамактарды жебегиле, жаныбарларды жебегиле, чийки вегетариандык тамакты каалашың ча жана каалаганың ды жегиле" деген буйругун кабыл алганыбызда. Бизге башка эч нерсе угуунун кереги жок.

Рамезани мырза ө зү н илимпоз деп элестетет. Чийки жегичтер мени курчап алып, суроолорду беришкенде, Рамезани мырза сү йлө шү ү гө кирип, глюкоза жана глюкоген жө нү ндө сү йлө йт. Бир кү нү талашып-тартышып жатканда Кайхани мырза мени сө гү п кирди. Ал колун кө тө рү п, беш-алты жолу: «Армян, армян, армян» деп кыйкырды. Армян каргыштын бир тү рү дегендей! Мен армян болгонума жана арий болгонума жана Персияда жашаганыма сыймыктанам. Перс мекендештери армяндарга эч качан жаман мамиле жасаган эмес жана ар дайым алардын урмат-сыйына ээ болгон. Улуттар ортосунда жек кө рү ү чү лү кты пайда кылуу эң жаман иштердин бири. Окшош бир окуя болгон

Бир күнү коллегиянын отурумунда, талашып-тартышып жатканда, доктор Каар бир саамга өзүн жоготуп, мени өмүрүмдө көчөдө жүргөндөрдүн оозунан гана уктум деп сөгүнүп кирди. Мен унчукпай отуруп калдым, бул кадырлуу адамдын кантип өзүн жоготуп, эмне деп айтканын түшүнбөй таң калып карап турдум. Колдорун үстөлгө кагып: «Сен өйдө көтөрүлүп, бөлмөңө отур, бул жерде сеники эмес, биздики» деди. Себеби, мурунку убакта ал кылган кылыгына өкүнүп, мени кучактап, өөп, кечирим сураган болчу, мен аны кечирдим; Бирок экинчи жолу ал толугу менен чектен чыгып кетти. Аны Азданлоу мырза менен бирге директорлор кеңешинен гана эмес, ассоциациянын мүчөлүгүнөн да чыгарууга туура келди.

Рамезани мырза менин кыжырымды келтириш үчүн менин ижара акысын бешке төлөгөн жок айлар. Бир күнү ал клубга жинди болуп кирди да, бир нече киши менен чийки тамак жөнүндө сүйлөшүп жатканымды көрүп, "Бул жерден кет" деп кыйкырды. Анан жаңы эле жумушка алган жумушчуга: “Муну таштагыла” деп буйруду. Бул жумушчу да мени түртүп, кире бериштеги тепкичтен ыргытып жиберди, мен жерге жыгылып, мотоциклге башым тийип, жаракат алдым. Эгерде мен чийки тамактанбаган болсом, инсульт болуп калмакмын. Милиция участогуна барып, ал жерден фельдшердик-экспертке бардык, бул жумушчу өзүн актагысы келип: «Атерхов столго тийсе арыктайсың дейт» деп катуу кайталады. Ал чийки тамактан көп нерсени үйрөнгөн! Рамезани мырза да тергөөчүгө бир нече кагаздарды көрсөткүсү келген, бирок тергөөчү аларды артка түртүп жиберген. Албетте, мырза.
Рамезани өзүнүн атактуу конституциясын көрсөтүп, ал жамааттын катчысы, ал эми мен баш аламандык жаратуучу экенимди далилдегиси келген. Мен бул жерде эмне кылмак элем? кечирдим да чыктым; Бул комедиянын же трагедиянын акыркы көрүнүшү беле? Билбейм; Рамезани мырза жооп бериши керек. Ал мени Персиядан жылаңач качууга аргасыз кылам деп көп жолу коркуткан! Балким бул анын салтыдыр, анткени ал менин философияма өмүр бою милдеттүү. Бул да ыраазычылыктын бир түрү. Алар андан: — Анда Атерхов кайда? Ал: «Ал илимге каршы» деп жооп берет. Бул жерде мен менин өмүрмө жана мүлкүмө зыян келтирүү андан (же ошол эле кирүүчү агенттерден) экенин билдирем.

Өзүмчүлдүк жана акылсыз кек кээ бир адамдарды менин телефон китебимде бардык мүчөлөрдүн аттары камтылган деңгээлге жетелейт.

Катталган жана менин кең семде англисче каттарга толгон эки папка (миң ге жакын) жок. Бул жийиркеничтү ү жана татыксыз иш кимдин иши болушу мү мкү н экенин айта албайм, бирок бул чийки вегетарианизмдин жолдоочулары менен байланышып, аларды кордогусу келген адамдын иши экенин абдан жакшы билем. Аларды уурдаган адам эл алдында пайдалана албасы анык. Ким муну кылса, билбестиктен кылды. Мен кечирим жана суранам, эгер ал жү рө гү ндө бир аз адамгерчиликти сезсе, алардан маанисин билгенден кийин, бул каттарды мага кайра жазышын; анткени бул каттар мен ү чү н жана келечекте чийки вегетариандык тарых ү чү н ө тө маанилү ү жана баалуу болот.

Азыр клубга барбайм, дарылангандар менин вилламдын экинчи кабатына келип ыраазычылык билдирип, маалымат алып, китеп сатып алышат. Чийки тамак китебинде жазылган философия менен коом тү зду к. Бул китепти кабыл албаган адам бул жамааттын мү чө сү боло албайт. Чийки вегетарианчылар ассоциациясына мү чө болууну каалаган дарыгерлер кең селерин жаап, бейтаптарга рецепт же ууларды жазбашы керек, бирок алар врачтар жана алар туура эмес билимдерин толугу менен таштай алышпайт, эгер андай болсо, аларда эч нерсе жок. кыл жана айта турган эч нерсе жок. Алар биздин клубда есумдуктердун витаминдери, белоктору жана касиеттери женунде лекция окушат. Бул сө здө р жө н эле куру сө з, миф, фантазия жана ойдон чыгарылган нерсе. Башында алар жумасына ү ч жолу, кийинчерээк жумасына бир кү н жана бир саат гана лекция окушчу. Жакында эл бул сө здө рдү уккандан тажап, сө зү тү гө нү п калат, эми эмне кылышат? Алар элди канчалык алдай алышат?

Анткени, бир кү нү Рамезани окуусун терең детип, каталарын кабыл алса, медицина илимин таштап~~, табиятк~~а кайтып келип, табияттын мыйзамдарына баш ийсе, биз аны кабыл алууга ачыкпыз жана мага кандай кыйынчылык тү шкө нү н кө рмө ксө нгө салам; Чыныгы чийки вегетариандардын этикасында кек жок, биз кечиримдү ү бү з.

Чийки-веганизм жогору турат
тарыхтагы бардык революцияларга караганда

Астри айым балдар ү йү нү н бир топ чийки вегетариандык балдары менен

Австралиядагы Нэнси Анна Заблер балдар ү йү ндө гү чийки вегетариандык балдардын тобу

Аршавир Тер Хованнесян

Чыныгы адамдын мисалы, оорусуз, жакырчылыксыз, ачарчылыксыз, согушсуз жана киши
ө лтү ргү чсү з жаң ы дү йнө нү н демилгечиси, 20-кылымдын толук чийки вегетарианатынын мисалы, Анахит , 20-
Атерховдун бир жашар кызы , ал эч качан бир тиштем бышырылган тамакты жебеген жана эч кандай
дары же вакцина да ичпеген.

15 жаштагы Анахит (тү стү ү сү рө т)

логотиби
Тегеран чийки -
Тамактануу коому

10 жаштагы Анахит (түстүү сүрөт)

Тегеран – 1976

Аршавир Тер Хованнесян, Тегеран шаары, Карим Хан бульвары, Санаи көчөсү, Санаеи SQ, №2.

Айтыңыз: 828878

Автордун
колу

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.